ANDRE VAN LYSEBETH

YOGA

FĂRĂ PROFESOR

secțiunea I-a
ce este yoga

Titlul original al lucrării:

ANDRE VAN LYSEBETH

J'APPRENDS LE YOGA

*Cartea a fost tradusă de Moldia, după ediția electronică liberă publicată în format *.djvu*

Cuprinsul

cuvânt înainte....2
omul modern şi yoga....5
spiritul hatha-yoga....10
respirația este viață....13
respirația yogină completă....25
adio guturai....37
dhauti....39
„OM”....41
relaxarea....47
relaxarea : (continuare)....56
să aprofundăm relaxarea....60
conştientizarea....69
secretul supleței....76
suryanamaskar....80

cuvânt înainte

Această carte are ambiția de a vă prezenta un studiu mai precis şi mai amănunțit decât tot ce a fost publicat până la această dată. Până în prezent, chiar şi cele mai bune lucrări s-au mulțumit să reproducă o fotografie a posturii finale, arareori o fază intermediară. Indicațiile cu privire la tehnica postùrilor, variantele lor, durata, ordinea în care trebuie să se insereze într-o serie de asane, modul de a respira, locul unde trebuie concentrat mentalul, efectele, etc., sunt fragmentare. Adeptul occidental care nu are ocazia să trăiască într-un ashram alături de un Maestru, trebuie să tatoneze, să scormonească prin numeroase lucrări (care adeseori se copiază una pe alta !), pentru a aduna fărâme de informație, cu scopul de a reconstitui laborios tehnica corectă.

Se poate discuta despre oportunitatea de a publica fără discriminare şi se poate invoca în sprijinul unei atitudini ezoterice în acest domeniu, faptul că de milenii yoga s-a transmis oral, de la Maestru la discipol, în mare secret, şi că trebuie să respectăm această dorință a Maeştrilor de a transmite yoga doar adepților selecționați după criterii stricte. Noi avem convingerea că nenumărați occidentali au nevoie de yoga, mai ales de Hatha-Yoga, cu toate că numărul adepților „copți" pentru yoga mentală şi alte forme de yoga ar putea fi mai ridicat decât credem. Pentru ce să nu le transmitem prețioasele tehnici puse la punct de Richis ? Toate acestea independent de faptul că răul – dacă există un rău – s-a făcut de multă vreme ! În yoga, mai

mult decât în altă parte, jumătățile de adevăr sunt nefaste : dacă ne luăm răspunderea să le divulgăm, să dăm atunci informațiile complete şi nu firimituri. Dacă nu dăm TOATE detaliile necesare pentru a practica corect, atunci mai bine să tăcem. Or, după câte ştim, un astfel de studiu exhaustiv, încă nu s-a întreprins.

O āsana[1] este un mecanism de precizie iar „*merge cam aşa*" este o monedă fără circulație în yoga. O eroare de amănunt, infimă în aparență, poate lipsi exercițiul de unele efecte importante, sau chiar, în anumite cazuri, să acționeze împotriva scopului urmărit.

Acest studiu interesează atât pe cei care practică deja şi îşi vor putea controla astfel propria tehnică, cât şi pe începătorii sau aspiranții care nu au avut ocazia de a urma un curs. Ne propunem deci, dragi cititori, să studiem împreună fiecare postură.

Peste puțin timp veți cunoaşte în profunzime tehnica exactă a marilor clasici ai yoga şi veți scoate din practica lor toate beneficiile şi bucuria pe care o aduce un lucru bine făcut. Şedința zilnică nu va mai fi o corvoadă nici o rutină, dar va fi cel mai bun moment al zilei, aşteptat cu nerăbdare, dacă admitem că un aspirant yoga îşi poate îngădui să manifeste nerăbdarea!

Fiecare asana comportă paliere de dificultate crescândă ; ne vom baza studiul pe gradul de dificultate mediu, pe ceea ce este accesibil în câteva săptămâni majorității celor din Occident.

Grație indicațiilor precise, neofiții vor putea să elimine fără mari greutăți obstacolele începutului. Vom descrie de

1 Am folosit semnul „ā" pentru a marca vocala accentuată (primul „a"), care se pronunță ca şi „a" din limba română. De obicei vorbitorii de limba română pun accentul pe cel de al doilea „a".

fiecare dată o variantă mai grea, adresată elevilor avansați : astfel fiecare va găsi ceea ce i se potriveşte.

SURSELE

Cules la fața locului de către autor în timpul petrecut în India, fiecare studiu vine cu sinteza învățământului de la ashramurile lui Swami Sivanansa din Rishikesh, de la Vishwayatan Yogashram din Delhi, condus de Dhirendra Brahmachari, de la Hatha Yogi Srikantarao, de la Astanga Yoga Nilayam din Mysore, de la Kaivalayadhama Samhiti din Lonavla.

La toate acestea autorul adaugă fructul experienței personale, acumulată în 20 de ani de practică neîntreruptă şi de învățământ yoga în Occident. Astfel el a putut să noteze dificultățile pe care le întâlneşte pe parcurs adeptul occidental şi greşelile pe care el riscă să le comită.

Citiți şi recitiți descrierea mişcărilor, examinați şi reexaminați fotografiile : veți remarca adesea câte un amănunt care v-a scăpat la prima lectură şi, repetăm, în yoga nu există detalii „nesemnificative".

omul modern şi yoga

Epoca noastră este fantastică!

Niciodată omenirea nu a cunoscut o evoluție atât de explozivă. Realizările noastre depăşesc visele înaintaşilor. Existența noastră pare o poveste cu zâne în comparație cu cea a secolelor precedente. Ce păcat că ne-am blazat!

A devenit un lucru banal să te urci într-un Boeing şi să zbori peste Pol, instalat confortabil într-un fotoliu, în timp ce sub banchiza de gheață trece poate un submarin atomic. Şi noi, în avion...dormim...

Copii răsfățați, ne plângem dacă imaginea de pe ecranul televizorului, transmisă prin satelit devine puțin neclară.

Folosirea automobilului a devenit atât de comună încât găsim că e natural să ne deplasăm pe autostradă cu 140 km pe oră.

Tastăm un număr şi imediat auzim cu bucurie o voce din celălalt capăt al pământului. Numai să nu ne ceară bani! Suntem înconjurați de atâtea miracole, încât nimic nu ne mai emoționează. Mulțumită savanților, inginerilor şi tehnicienilor noştri, avem în casele noastre o temperatură mereu uniformă. Bine îmbrăcați, bine hrăniți, ducem o viață de lux. Industriaşii, atenți la cele mai mici dorințe ale noastre, crează pentru confortul şi plăcerea noastră, o infinitate de „gadgeturi" destinate să ne facă viața din ce în ce mai uşoară şi plăcută. Şi

chiar ne inventează noi necesități... Pe scurt, un paradis terestru în comparație cu preistoria. Epocă de aur!

DAR, EXISTĂ UN DAR...

Observați mulțimea anonimă care defilează pe străzile noastre aglomerate. Observați fețele mohorâte, îngrijurate, trăsăturile obosite pe care nu le luminează nici un surâs. Priviți spinările încovoiate, piepturile supte, pântecele obeze. Sunt oare fericiți aceşti oameni civilizați ? Nu le este nici foame nici frig, cel puțin majorității, dar le trebuie pilule ca să poată dormi, comprimate ca să-şi evacueze intestinele leneşe, caşete ca să-şi calmeze migrenele şi tranchilizante, ca să poată suporta existența. Rupți de natură, noi am reuşit performanța de ne polua aerul din oraşe, ne-am închis în birouri şi ne-am denaturat hrana. Lupta grea pentru bani ne-a împietrit inimile, ne-a pervertit simțul moral. Bolile mentale fac ravagii cu fiecare zi mai întinse, în timp ce bolile degenerative, cancerul, diabetul, infarctul se multiplică şi şi dau lovituri grele elitelor noastre. Degenerarea biologică se accentuează cu o cadență înspăimântătoare care nu pare să „sperie" pe nimeni, şi pe care nici măcar nu o mai observăm. Statisticile liniştitoare ne spun că şansele noastre de supraveţuire au crescut cu x ani dar, inconştienți, nu ne dăm seama că delapidăm în câteva generații un patrimoniu ereditar acumulat în decurs de sute de mii de ani. Civilizația, suprimând selecția naturală, permite înmulțirea indivizilor tarați în timp ce, consecință a confortului, omul nu mai face apel la mecanismele sale de adaptare şi se debilitează.

Cum să oprim această degenerescență ?

Chiar medicina noastră, în progres constant, rămâne neputincioasă. Ea a dobândit totuşi un capital de cunoaştere care suscită admirația şi mândria noastră legitime. Ea eliminat flageluri ca ciuma, variola, difteria, pentru a nu le pomeni decât

pe acestea. Ea ne oferă antibiotice şi atâtea alte remedii eficace, care apar în fiecare zi. Chirurgii realizează isprăvi nemaivăzute : să ne gândim la operaţiile pe cord deschis sau pe creier !

Dar toate acestea nu sunt de ajuns.

Dimpotrivă, însăşi progresele medicinii le dau oamenilor civilizaţi o perfidă impresie de securitate. Ei cred că totul le este permis, nimic nu îi sperie, nimic nu-i opreşte. Se îmbolnăvesc ? E suficient să meargă la „toubib”[2] : el trebuie să remedieze stricăciunile în mare viteză : asta este meseria lui, pentru asta este plătit. Nu vor să accepte că modul lor de viaţă greşit este cauza majorităţii relelor şi că atâta vreme cât nu vor consimţi să-l modifice, medicii cu toată ştiinţa şi devotamentul lor, nu vor putea să le asigure decât o sănătate precară între două boli. O „civilizaţie” care duce la degenerarea speciei şi a indivizilor fără ca să le aducă măcar o umbră de fericire, poate fi considerată falimentară.

Prizonieri ai civilizaţiei, ce putem noi face împotriva acestui rulou compresor ? Să renunţăm la ştiinţă, la tehnică, la viaţa noastră civilizază ? Să dinamităm uzinele, să ardem cărţile, să-i închidem pe savanţi şi pe tehnicieni, să ne întoarcem în peşterile şi în codrii din preistorie ? Imposibil. Inutil. De altfel avem dreptul să fim mândri de ştiinţa şi de realizările noastre. Nu trebuie să renunţăm la civilizaţie, dimpotrivă, trebuie să beneficiem la maximum de avantajele ei, încercând în acelaşi timp să eliminăm inconvenientele.

UN REMEDIU : YOGA

Soluţia problemei se află în mod necesar la nivelul individului.

2 toubib = medic, în franceză, limbaj familiar (*din arabă: tbib, tabib = medic)*

Vă veți întreba „Ce reprezintă un individ izolat, ce importanță are el față de marea mulțime ?” Prea puțin la prima vedere. Dar starea de lucruri nu se poate îndrepta, problema nu se poate rezolva decât dacă fiecare se supune unei discipline personale iar yoga constituie fără nici un dubiu forma cea mai practică, cea mai eficientă şi cea mai adaptată cerințelor vieții moderne. „Dacă vrei să schimbi lumea, începe prin a te schimba pe tine însuți”. Prin yoga, omul civilizat poate să regăsească bucuria de a trăi. Yoga îi aduce sănătate şi longevitate prin asanele care îi redau suplețea coloanei vertebrale, veritabilă axă a vieții, calmează nervii supraexcitați, relaxează muşchii, însufleţeşte organele şi centrii nervoşi. Pranayama (exerciții de respirație) aduce oxigen şi energie în fiecare celulă, degresează organismul arzând deşeurile, expulzează toxinele, în timp ce relaxarea îi permite să păstreze integritatea sistemului său nervos, îl eliberează de insomnie. Pentru adeptul yoga, a avea grijă de corpul său este o îndatorire sacră.

Yoga afirmă că este uşor să te menții sănătos, că este suficient să modifici câteva obiceiuri convenționale greşite, responsabile de un număr incalculabil de rele, de mizerii şi de morți premature. Sănătatea este un drept dobândit prin naştere; a fi sănătos este la fel de natural ca a te fi născut. Boala îşi are originea în neglijență, neştiință sau nesocotirea legilor naturii.

În sensul yogic al termenului, boala este un păcat fizic şi bolnavul este considerat tot atât de răspunzător de sănătatea lui, ca şi de faptele rele. Pyle spunea că „oamenii care îşi tratează propriul corp după cum le place şi nu țin seama de regulile unei vieți sănătoase, reguli pe care ar trebui să le cunoască în profunzime, sunt păcătoşi fizici. Legile sănătății nu sunt nici restrictive nici împovărătoare. Dimpotrivă, ele sunt simple, puține la număr şi ne dau multă libertate, ne permit să ne

bucurăm pe deplin de viață." Deşi simple, metodele şi preceptele yoga sunt raționale şi ştiințifice.

Am putea chiar să ne temem că simplitatea şi uşurința de aplicare să nu ne determine să le neglijăm, privându-ne astfel de minunatele efecte benefice pe care le produce practica lor continuă şi atentă.

Cartea pe care o aveți în față vă arată metodele care şi-au dovedit valabilitatea în decursul mileniilor. Autorul vă transmite tradiția yogică pe care a avut privilegiul să o primească de la Maeştrii săi, îmbogățită de douăzeci de ani de practică personală neîntreruptă.

Această carte este, înainte de orice, didactică : nu se pierde în teorie şi rămâne pe terenul practicii. Vom repeta împreună cu Swami Sivananda : „Un gram de practică valorează mai mult decât tone de teorie".

spiritul hatha-yoga

Hatha-Yoga poate fi practicată cu succes de oricine, ateu sau credincios, pentrucă nu este o religie, iar practicarea sa nu cere şi nu presupune adeziunea la o nici o filosofie particulară, biserică sau credinţă de orice fel. Putem să o considerăm ca o disciplină psihosomatică unică în felul ei, de o eficacitate neegalată, şi nimic altceva. Hatha-Yoga, fiind un ansamblu de tehnici, este neutră prin definiţie, dar ar fi o greşeală regretabilă să luăm în consideraţie doar aspectul tehnic, şi să nu ţinem seama de spiritul în care l-au conceput marii Înţelepţi şi Rishi din India antică, spirit care îi conferă o noblețe indiscutabilă. Nimeni nu l-a definit mai bine ca Swami Sivananda în rândurile următoare:

„Dacă admitem că omul este în realitate un spirit încorporat în materie, o uniune completă cu Realitatea cere unitatea celor două aspecte. Există mult adevăr în doctrina care ne învaţă că omul trebuie să extragă ceea ce este mai bun din cele două lumi. Nu este nici o incompatibilitate între cele două, dacă avem grijă ca acţiunea să fie conformă legilor universale ale manifestării. Doctrina care pretinde că fericirea de dincolo nu poate fi obţinută decât prin lipsa plăcerii din lumea aceasta, sau prin căutarea deliberată a suferinţei şi a mortificării trebuie privită ca fiind falsă. Fericirea din lumea aceasta şi binecuvântarea Eliberării, atât pe pământ cât şi

dincolo, pot fi atinse dacă facem din fiecare act uman şi din fiecare funcţiune, un act de adoraţie. Astfel adeptul nu acţionează cu un sentiment de separaţie. El consideră că viaţa lui cu tot ceea ce întreprinde nu este ceva separat, care poate păstrat şi folosit numai pentru sine, ca şi cum plăcerea s-ar putea extrage din viaţă prin puterea lui personală, fără a primi ajutor.

Dimpotrivă, viaţa şi toate acţiunile trebuie să fie înţelese ca o parte a lucrării sublime a Naturii. El simte că în ritmul pulsaţiilor inimii se exprină cântecul Vieţii Universale. A neglija sau a ignora cerinţele corpului, a le considera ca pe un lucru non divin, înseamnă a neglija şi a nega Viaţa cea mare, căreia îi aparţine, a falsifica doctrina Unităţii şi identităţii ultime a materiei cu spiritul. Guvernate de aceste concepte, chiar şi cele mai umile necesităţi fizice dobândesc o semnificaţie cosmică.

În tot ce vede şi în tot ce face, mama Natura este aceea care face şi priveşte ; corpul întreg, cu toate funcţiile lui sunt manifestarea Naturii. dacă omul se bucură, shakti[3] este cea care se bucură prin el. Realizarea plenară consistă în a face perfectă această manifestare, care este el însuşi. Omul care se doreşte stăpân pe sine trebuie să o facă pe toate planurile – fizic, mental şi spiritual – căci toate se leagă, nefiind decât aspecte particulare ale aceleiaşi Conştiinţe Universale care îl impregnează.

Cine are dreptate : acela care îşi neglijează şi îşi chinuie corpul pentru a obţine o pretinsă superioritate spirituală, sau acela care cultivă cele două aspecte ale personalităţii sale ca fiind forme diferite ale spiritului care îl locuieşte ? Prin tehnicile Hatha Yoga, adeptul caută să

3 Shakti : soartă, putere, energie, forţă creatoare ; în religia hindusă, Shakti încarnează aspectul feminin al fiecărei divinităţi.

dobândească un corp perfect care devine instrumentul adecvat pentru funcționarea armonioasă a activității mentale.

Hatha-Yoginul doreşte să obțină un corp tare ca oțelul, sănătos, scutit de suferințe şi chiar să trăiască mult timp. Stăpân pe corpul lui vrea să biruie moartea. Având un corp perfect se bucură de vitalitate şi de tinerețe. El vrea chiar să subordoneze moartea voinței lui şi îndeplinindu-şi menirea terestră, printr-un mare gest de disoluție, părăseşte această lume la ora aleasă."

A practica Hatha-Yoga, nu înseamnă a accepta această doctrină dar, pe lângă faptul că ea relevă starea de spirit a adevăraților Hatha-Yogini, înlătură unele prejudecăți răspândite în Occident unde, datorită unor postùri ce par să fie dureroase, asanele sunt privite ca fiind o acrobație absurdă, inutilă, și periculoasă, sau o formă de mortificare. Ele pot să pară astfel unui neinițiat, dar adeptului antrenat nu-i cauzează nici o suferință, dimpotrivă !

respirația este viață

Rareori am întâlnit o ființă omenească atât de neajutorată: stătea în fața mea palid, cu obrajii supți, cu gâtul descărnat parcă plutind în gulerul cămășii devenit prea larg. Venise să mă vadă fără prea multă convingere, la sfatul unui prieten, ca să-mi expună problema sa. Şi dacă am zis „expună" să nu vă închipuiți că mi-a povestit pur şi simplu necazurile sale: starea lui de epuizare şi de nervozitate îl aduseseră în situația că nu mai era capabil să spună ceva coerent. Citea nişte însemnări anume pregătite pentru întrevederea noastră. Vă dau unele detalii: era căsătorit, avusese în urmă cu câțiva ani un şoc emotiv, nu mi-a spus de ce natură, după care sănătatea lui s-a degradat progresiv.

Suferea de tulburări digestive, palpitații, iritabilitate, lipsă de concentrare. Slăbea văzând cu ochii, nu mai avea chef de viață, îşi pierduse tot curajul. Îşi schimbase de curând slujba; era mai bine remunerat, dar se simțea depăşit de noile sale răspunderi. A doua zi îl aştepta o lucrare importantă pe care nu se simțea capabil să o ducă la bun sfârşit. Avea de gând să-i mărturisească aceasta noului său patron şi să-şi prezinte demisia.

Ce era de făcut? Gimnastica îi era interzisă, pentru că obosea la cel mai mic efort. Eram foarte încurcat: aş fi dorit să-l ajut, dar mi se părea imposibil să-l fac să practice yoga, nici măcar la nivelul cel mai elementar.

Pentru a lua o decizie, i-am cerut să-şi scoată haina, să se întindă pe covor şi să respire calm. Neobservând nici o mişcare de respirație nici la abdomen nici la torace, i-am spus:

„Nu vă reţineţi respiraţia!”

- Dar nu mi-o reţin, respir normal..., îmi răspunse.

- Atunci respiraţi mai adânc, cât mai adânc posibil. El făcu un efort, şi pieptul lui se înălţă... cu un centimetru! I-am palpat abdomenul: era dur şi contractat. Acest om era atât de încordat încât practic abia mai respira, doar atât cât să nu moară asfixiat. Asta explica multe lucruri! Când i-am spus că respiraţia lui era ca şi inexistentă m-a privit năuc: nici el şi nici altcineva nu observase aceasta! După o jumătate de oră de încercări, a reuşit să se decontracteza puţin şi să respire din abdomen. Nu era formidabil, bineînţeles, dar comparând cu starea precedentă, el inspira o cantitate de aer de cel puţin cinci ori mai mare.

Trei sferturi de oră mai târziu, i-a apărut cu timiditate pe obraji o nuanţă discretă de roz, un surâs palid i-a luminat faţa şi... era capabil să vorbească fără notiţe!

Să nu credeţi că cea ce a urmat a fost simplu, dar prin magia respiraţiei, acest corp uman a revenit la viaţă asemenea unei plante ofilite peste care cade ploaia.

Cu ajutorul medicului său, el este pe drumul reluării unei vieţi normale.

Acesta este un caz extrem dar impresionant, şi din acea zi, mai mult ca oricând, acord o importanţă primordială respiraţiei; observ că, aproape fără excepţie, persoanele care au o cuşcă toracică bine dezvoltată - şi pe care o folosesc! - trăiesc fără probleme, adică reuşesc să le rezolve pe măsură ce ele apar. Cei care nu respiră bine se confruntă cu dificultăţi nenumărate în toate domeniile: sănătate, profesiune, afectivitate. Ei constituie - vai – majoritatea pentrucă, de fapt, cu toţii respirăm mai mult sau mai puţin greşit! Câţi dintre bieţii noştri plămâni civilizaţi au fost vreodată aerisiţi complet!

Respiraţia este o componentă vitală. Este posibil să ne

lipsim de hrană solidă cu săptămânile, fără băutură putem trăi câteva zile, dar fără aer decesul survine în câteva minute.

Toate fenomenele vitale sunt legate de procesul de oxidare şi reducere: fără oxigen nu există viaţă. Celulele noastre sunt alimentate cu oxigen prin intermediul sângelui. Dacă prin artere circulă un sânge sărac în oxigen, vitalitatea fiecărei celule este micşorată. „Realizaţi" că miliardele de celule gata să vă servească cu fidelitate până la limita puterii lor, sunt tributare aportului de oxigen care le parvine prin intermediul acestui lichid magic: sângele. Datoria voastră, în sensul strict, este să le asiguraţi aprovizionarea cu oxigenul de care au nevoie.

Nu numai că respirăm foarte rău, dar adesea calitatea aerului respirat este mai mult decât dubioasă, de unde lipsa noastră de rezistenţă la boală, la oboseală, tendinţa de respingere a oricărui efort fizic, nervozitatea, iritabilitatea.

Aportul de oxigen este doar un aspect al funcţiei respiratorii, care cuprinde şi eliminarea de CO^2. Celulele nu dispun de nici un alt mijloc de a se debarasa de deşeurile pe care le produc, în afară de acela de a le deversa în sânge, iar purificarea are loc în plămâni. În plus, în mediul călduţ, întunecos şi umed din plămânii slab ventilaţi se pot dezvolta nenumăraţi germeni patogeni. Bacilul Kokh nu rezistă la acţiunea oxigenului; respiraţia corectă asigurând ventilaţia completă ne imunizează contra tuberculozei.

Sigur că nimeni nu i-a aşteptat pe zoghini pentru a respira! Dar practicând arta lor de a respira, vă veţi putea da seama cât de rău respiraţi mai înainte!

Diferenţa între modul de a respira a unui yoghin şi a unui neiniţiat este ca aceea între un copil care se bălăceşte într-o baltă şi un campion. Primul se zbate, cheltuieşte multă energie şi abia reuşeşte să plutească şi să se deplaseze, celălalt înaintează repede şi fără efort. Toată diferenţa vine din tehnică

şi din exercițiu.

Să învățăm a respira corect, răsplata va fi minunată!

Iată care sunt beneficiile pe care le atribuie Swami Sivananda respirației yogine: „Corpul devine puternic şi sănătos; excesul de grăsime dispare, obrazul străluceşte, ochii scânteiază şi toată persoana degajă un farmec aparte. Vocea devine dulce şi melodioasă. Bolile nu se mai prind de adept. Digestia se face cu uşurință. (Amintiți-vă de apetitul pe care îl aveți după o lungă plimbare în aer liber). Întregul corp se purifică, spiritul se concentrează cu uşutință. Practica constantă trezeşte forțe spirituale latente, aduce fericirea şi pacea."

Înainte de a vă naşte, mama respira pentru dumneavoastră. Dar odată ce ați venit pe lume, dacă cantitatea de CO_2 din sânge va creşte, centrul respirator va declanşa o primă şi profundă inspirație. Plămânii se vor deplia în cuşca toracică şi veți fi înfăptuit primul act autonom. Din acest moment fluxul şi refluxul respirației vă vor ritma viața până la ultimul suspin. Ca să reluăm expresia lui C.L. Schleich, din momentul când moaşa taie cordonul ombilical, plămânii devin placenta care leagă omul de mama cosmică.

A trăi înseamnă a respira – a respira înseamnă a trăi şi yoginii măsoară durata vieții omului prin numărul de respirații.

Până vom întreprinde exerciții de respirație complicate, să învățăm mai întâi să respirăm corect. Sau mai curând, să reînvățăm!...Cu toții am ştiut foarte bine cum să respirăm... când eram copii! Dar de atunci multe s-au schimbat, nu întotdeauna în bine, mai ales în materie de respirație, care a devenit incompletă, superficială, sacadată, grăbită, pentrucă suntem încontinuu crispați şi încordați sub imperiul emoțiilor negative: nelinişte, furie şi multe altele.

Înainte de orice reformă respiratorie, să ne amintim că suflul respirator ne este preexistent şi că noi nu putem să-l în-

vățăm nimic. Trebuie să ne deschidem puterilor sale dătătoare de viață, îndepărtând toate obstacolele din drumul său. Suflul respirator aşteaptă de la noi eliminarea tensiunilor, corectarea deprinderilor rele, atitudinile psihice şi mentale eronate. În momentul când vom îndepărta obstacolele el se va manifesta plenar şi ne va dărui vitalitate şi sănătate.

A dispărut moda corsetelor din anii 1900, dar mai există accesorii vestimentare care nu ne lasă să respirăm nornal. Cureaua Dvs., Domnule, centurile şi sutienul Dvs., Doamnă! Alegeți-le foarte extensibile, pentru ca să nu vă împiedice respirația.

Dar există obstacole psihice cu mult mai puternice: acele abdomene dure şi contractate care blochează orice respirație şi rigidizează toată personalitatea, acele piepturi rigide ca nişte blindaje, acele diafragme imobilizate prin acumularea de gaze în tractul gastro-intestinal, cauzate la rândul lor de spasme. Trebuie mai întâi să relaxăm toți aceşti muşchi permanent încordați, care împiedică respirația normală mai ceva ca un corset; iată de ce telaxarea este poarta de intrare în Yoga.

ÎNTÂIETATEA EXPIRAȚIEI

În actul respirator occidentalul acordă întâietate inspirației. Yoga, dimpotrivă afirmă că orice respirație corectă începe printr-o expirație completă şi lentă, dar şi că această EXPIRAȚIE perfectă este condiția sine qua non a unei inspirații corecte şi complete, pentru motivul foarte simplu că nu poți să umpli un vas dacă mai întâi nu l-ai golit. Este imposibil să respirăm dacă mai întâi nu expirăm adânc.

Respirația normală începe deci printr-o expirație cât se poate de lentă şi liniştită, realizată prin relaxarea muşchilor inspiratori. Pieptul se aplatizează sub propria greutate, ceea ce

elimină aerul. Această expirație trebuie să fie silențioasă, ca orice act respirator (să nu vă puteți auzi cum respirați) şi din acest motiv va fi lentă. La sfârşitul expirației, muşchii abdominali pot să ajute la golirea cât mai completă a plămânilor, printr-o contracție care să scoată ultimele rămăşițe de aer viciat. Constituția spongioasă a plămânilor nu permite golirea 100%, va rămâne intotdeauna aer impur în plămâni, aerul „rezidual", pe care trebuie să ne străduim să-l reducem la minimum, pentrucă aerul proaspăt inhalat se amestecă cu acest aer rezidual pentru a forma adevăratul aer respirator. Cu cât veți expira mai profund, cu atât va fi mai mare cantitatea de aer proaspăt care va putea intra şi cu atât mai pur va fi aerul care va intra în contact cu suprafața alveolară.

Volumul de aer pe care îl pot conține plămânii poartă numele de „capacitate vitală" . Rareori se întâlneşte o denumite mai potrivită iar scopul numeroaselor tehnici respiratorii este de a creşte această capacitate. Totuşi, înainte de a ne ocupa de această creştere, să o folosim la maximum pe aceea de care dispunem, printr-o expirație îngrijită. Yoghinii disting trei tipuri de respirație:

-respirația abdominală
-respirația costală
-respirația claviculară.

Respirația yoghină completă le combină pe toate trei şi constituie respirația ideală.

Respirația abdominală :

Acesta este modul în care respiră majoritatea oamenilor. Diafragma coboară în momentul inspirației, abdomenul se umflă. Este modul cel mai puțin rău de a respira. Baza plămânilor se umple cu aer, coborârea ritmică a diafragmei produce un

masaj uşor şi constant al conținutului abdominal şi favorizează buna funcționare a organelor.

Respirația costală :

Se efectuează depărtând coastele, dilatând cavitatea toracică ca pe nişte foale. Acest tip de respirație umple partea mijlocie a plămânilor. Ea face să pătrundă mai puțin aer decât în respirația abdominală, dar necesită un efort mai mare! Este respirația „atletică" . Combinată cu respirația abdominală, ea produce o ventilație satisfăcătoare a plămânilor.

Respirația claviculară :

Aerul este introdus prin ridicarea claviculelor. Numai partea superioară a plămânilor primeşte un aport de aer proaspăt. Este cea mai puțin bună metodă de a respira: este mai ales apanajul femeilor.

Respirația completă :

Respirația yoghină completă înglobează toate cele trei metode de respirație pe care le integrează într-o singură mişcare amplă şi ritmată.

Învățarea se face cel mai bine în poziția culcat pe spate, deci poate fi, eventual, practicată în pat. Iată diversele faze descrise pe scurt .

1) Goliți plămânii profund.

2) Coborâți lent diafragma şi lăsați să intre lent aerul în plămâni...

3) ... depărtați coastele, dar fără a forța, apoi

4) ... terminați umplerea plămânilor ridicând claviculele

Pe toată durata inspirației aerul trebuie să intre progresiv, fără sacade, în flux continuu. Nu trebuie să faceți nici un zgomot respirând. Este necesar să respirați în mod silențios.[4]

FOARTE IMPORTANT : spiritul va fi concentrat asupra actului respirator.

Când ați umplut plămânii complet, expirați în ordinea inspirației, tot lent, fără sacadeşi fără efort. Retrageți bine abdomenul la sfârşitul expirației. Apoi reîncepeți să inspirați în acelaşi mod. Puteți prelungi acest exercițiu cât de mult doriți. El nu trebuie să producă nici jenă nici oboseală. Puteți să-l practicați oricând doriți ; de fiecare dată când vă amintiți, la serviciu, în mers, în orice ocazie, respirați conştient şi cât se poate de complet. Puțin câte puțin vă veți însuşi obişnuința de a respira complet şi modul acesta de a respira se va ameliora progresiv. Dar este indispensabil să vă rezervați un moment fix la libera alegere (dimineața la trezire este un moment foarte favorabil ca şi seara înainte de a adormi) pentru a practica timp de câteva minute.

Atunci când vă veți simți obosit, deprimat, descurajat, faceți câteva respirații complete : oboseala dispare ca prin minune, mintea se va înviora şi veți reîncepe lucrul cu mai multă vigoare.

La fel ca expirația, inspirația trebuie să fie silențioasă, lentă, continuă şi comodă. Nu vă umflați ca o minge de fotbal sau ca un pneu. Respirați în voie, nu forțați niciodată. Amintiți-vă că respirația ideală este PROFUNDĂ, LENTĂ, SILENȚIOASĂ, COMODĂ.

La persoanele sedentare se produc acumulări de sânge sau congestii într-un organ sau altul. „Torentul" circulator încetinit antrenează o uzură şi o îmbătrânire prematură a organismului. Respirația completă se opune încetinirii curentului

4 Vom reveni cu detalii în capitolul următor.

sangvin în organele noastre pentru ca „torentul” să nu devină o „baltă”.

Efectul de sucțiune, de aspirație, provocat de respirația profundă constituie una dintre cele mai importante corelații între respirația profundă şi circulație. Acest mecanism este lămurit printr-un exemplu citat de Dr. Fritsche.

Marea venă care deversează în inimă fără întrerupere sângele care provine din ficat, este golită cu regularitate prin sucțiunea pe care o exercită asupra ei plămânul în timpul respirației. Dacă sângele venos nu se scurge liber, ficatul se umflă şi se congestionează cu repercusiuni supărătoare asupra sângelui care provine din tubul digestiv, de unde urmează o digestie perturbată.

Respirația profundă şi lentă disipă aproape instantaneu această stare congestivă a ficatului, pentrucă plămânul *aspiră efectiv* excesul de sânge acumulat în ficat, care se varsă în partea dreaptă a inimii. De altfel, *mişcările diafragmei şi ale cuştii toracice exercită o influență de accelerare asupra circulației venoase în întregul organism.*

Inspirând, nu aspirați numai *aer* în plămâni, ci pompați şi SÂNGE în țesuturile întregului corp. Exact în momentul când plămânul conține cel mai mult aer, el înglobează cea mai mare cantitate de sânge, după cercetările lui P. Heger.

În timp ce în prima fază a respirației, diafragma coboară şi se aplatizează, vena cavă inferioară propulsează sângele către inimă, deoarece pereții ei sunt întinşi. Splina profită şi ea de efectele benefice ale respirației profunde.

În acest fel respirația profundă şi lentă este un puternic motor circulator. Inima este pistonul care împinge în rețeaua arterială, în timp ce plămânii fac oficiul de pompă aspiratoare în domeniul circulației venoase. Respirația este tonicul inimii prin excelență.

Schimburile gazoase din plămân, absorbția de oxigen şi expulzarea CO_2 se fac mai bine când respirația este profundă, completă şi LENTĂ. După Walter Michel: „Dacă ventilația pulmonară nu este completă, abundentă şi lentă, suprafața unde are loc oxidarea îşi pierde integritatea şi fixarea oxigenului se face rău, cu toată prezența fermenților.

Pentru un schimb gazos optim trebuie ca sângele venos să-şi adapteze *lent* tensiunea sa la aceea a aerului alveolar... Tensiunile se apropie atunci când aerul alveolar rămâne suficient de mult timp în contact cu sângele. Apropierea maximă este atinsă când aerul rămâne în alveole timp de 10...20 de secunde. Viteza de circulație a sângelui şi timpul cât aerul rămâne în alveole, cu alte cuvinte volumul-minut şi maniera de a respira, determină împreună importanța schimburilor gazoase la nivelul plămânilor. Se poate creşte suprafața de difuzie inspirând profund şi reținând aerul inspirat. Astfel creşte suprafața eficace, fiindcă toate alveolele de obicei inactive în respirația obişnuită, devin active. Lecția pe care medicina are dreptul să o tragă din aceste fapte, este că o bună umplere a alveolelor este necesară unei bune oxigenări. Trebuie, într-adevăr ca la această acțiune să participe un număr de alveole cât mai mare posibil, pentru a creşte astfel suprafața de difuziune; trebuie de asemenea, spun fiziologii, ca aerul inspirat să rămână în alveole timp de 10...20 de secunde, pentru a realiza un schimb de gaze cât mai complet...” . Iată deci cum ritmul respirației este esențial, şi mai ales cum respirația LENTĂ influențează respirația tisulară care, prin această metodă simplă, creşte mai mult decât orice altă terapie consumul de oxigen al organismului.

Toate tulburările organice sau funcționale care crează starea de boală ot fi influențate dacă nu chiar vindecate prin respirația controlată.

„Viitorii bronşitici, viitorii astmatici, viitorii bolnavi de

emfizem sunt invariabil persoane care respiră incorect" spune Dr. J. Peschier.

Respirația controlată este mijlocul cel mai important de care dispunem pentru a creşte rezistența organismului. Reduceți rezistența organismului prin orice metodă şi veți vedea cum microbii până acum inofensivi devin agenți de infecție (Pasteur). Seroterapia cunoaşte eşecuri ca acela al sulfamidoterapiei sau penicilinoterapiei. Unele remedii, ca acestea, nu au nici o influență asupra agentului infecțios. Din contra, s-a stabilit că anumite stări ale sângelui şi umorilor (temperatură, umiditate, vâscozitate sau pur şi simplu PH), sunt suficiente pentru a distruge un agent infecțios fără ajutorul nici unei terapii adusă din exterior.

Există o imunitate naturală. Aceasta este atribuită unui echilibru ionic al sângelui. Ea depinde deci de respirație care, acționând asupra PH-ului umorilor acționează asupra PH-ului optim al microbului. Ea produce o reglare a echilibrului acidobazic, care este restabilit la fiecare respirație şi permite organismului să mențină sau să refacă PH-ul vital.

Dacă respirația controlată nu este suficientă întotdeauna pentru a combate bolile infecțioase, ea susține lupta cu boala şi ne asigură mijloacele să o evităm.

Rămânem uimiți în fața clarviziunii yoginilor care au stabilit în urmă cu mii de ani regulile şi tehnicile respirației ideale ! Ei ne recomandă să respirăm ca şi cum, în momentul când ne-am născut am fost creditați cu un anumit număr de respirații, şi vă viața ar dura până la epuizarea „capitalului de respirații". Dacă am fi pătrunşi de această credință, cât de atenți am fi să respirăm lent !

Da, a respira înseamnă a trăi. Dar a respira lent înseamnă a trăi mult. Şi sănătos.

În vreme ce pentru āsana trebuie să nu avem stomacul

încărcat, şi se cere o ținută şi un loc potrivite, respirația controlată poate fi practicată oriunde şi oricând, fără măcar ca anturajul să observe.

Începeți ziua prin câteva respirații profunde, lente, silențioase, în pat, timp de câteva minute pe care le vă veți acorda înainte de a coborâ din pat. Dacă aveți ocazia să mergeți la serviciu pe jos, respirați iarăşi! Inspirați timp de 6 paşi, rețineți aerul timp de 3 paşi, şi faceți ca expirația să dureze 12 paşi. Ca regulă generală, expirația trebuie să ocupe dublul timpului de inspirație, fie că se reține aerul sau nu. Puteți încerca şi: 8 paşi inspirație, 4 reținere, 16 expirație.

În timpul zilei, la muncă sau în altă parte, de fiecare dată când vă amintiți – dorim să fie cât mai des – acordați-vă timp pentru câteva respirații profunde, complete şi lente. Seara, profitați pentru a intercala o şedință scurtă de respirații. În pat, respirația să vă fie leagăn. Puteți să respirați în acelaş timp ca şi în mers, dar numătând secundele, de exemplu.

Astfel, acumulând în timpul unei zile şedințe de respirație scurte dar frecvente, vă veți asigura avantajele de neprețuit ale respirației yoghine.

respirația yoginǎ completǎ

În acest capitol ne vom ocupa de tehnica respirației yoghine complete, singura normală, pentru că ea înglobează într-un singur proces, diferitele modalități parțiale de respirație.

Mai întâi să rezumăm ceea ce deja ştim.

Respirația se compune din trei faze parțiale care sunt :

a) respirația abdominală, provocată prin aplatizarea şi coborârea diafragmei;

b) respirația costală, realizată prin depărtarea coastelor ;

c) respirația claviculară, sau respirația înaltă, produsă prin ridicarea vârfului toracelui.

Fiecare dintre aceste respirații are avantajele sale proprii, dar numai o inspirație care înglobează toate cele trei modalități constituie respirația yoghină completă.

Cum să învățăm în practică această respirație?

Trebuie mai întâi să exersăm pentru a deosebi diferitele faze, înainte de a încerca o sinteză, adică înlănțuirea şi continuă a celor trei faze, care se vor succeda într-o înlănțuire amplă şi armonioasă, care să umple plămânii cu aer înviorător şi să deschidă cele 70 de milioane de alveole pulmonare pe care se pare că le avem cu toții.

În primul rând trebuie să exersăm respirația abdominală.

RESPIRAȚIA DIAFRAGMATICĂ

Vom învăța deci să respirăm corect din diafragmă, într-un mod uşor, amplu şi natural. Este preferabil să exersăm în poziția culcat pe spate, pentru că în această poziție este mai uşor să relaxăm musculatura abdominală care ne ajută să stăm drept când suntem aşezați sau în mers.

Mai târziu veți putea respira din diafragmă în orice circumstanță, chiar mergând sau alergând.

Pentru a ne simți într-adevăr bine, este adesea folositor să punem o perniță sub genunchi pentru a diminua cambrarea lombară. Nu vă întindeți pe un suport prea moale pentru că, deşi ar fi posibil să respirați din diafragmă culcați pe pat, este mai bine să faceți acest exercițiu pe un suport tare, de pildă pe un covor întins pe pământ.

Este bine să închideți ochii în timpul exercițiului pentru a vă concentra mai bine.

Înainte de exercițiu, aveți grijă să expirați profund de mai multe ori, fie scoțând câteva suspinuri prin care veți suge puțin burta contractând mușchii abdominali, pentru a elimina ultimele resturi de aer fie, dacă sunteți singur într-o cameră, emițând sunetul OM (v. capitolul), care obligă la respirație lentă şi profundă, şi sunetul trebuie să fie uniform, vă permite să dozați debitul de aer după dorință. În timp ce pronunțați un OOOOMMMM lung şi grav făcând să vibreze MMMM în cutia craniană, concentrați-vă atenția pe centura abdominală, conştientizați mişcările diferiților mușchi care o compun. După câteva respirații lungi, lente, adânci, se manifestă automat tendința de a respira mai adânc din abdomen. Vom accentua această tendință şi o vom amplifica la maximum.

Desenul nr. 1 arată poziția diafragmei cu plămânii goliți. Puteți observa că, asemenea unui piston într-un cilindru, ea

urcă foarte sus în cuşca toracică şi că plămânii ocupă un spaţiu foarte restrâns. Este important să golim plămânii profund, să eliminăm cât mai mult aer viciat. Dar acest piston nu este plat, ca într-un motor oarecare, el este bombat (vezi desenul nr.2) ca un capac de oală, dar nu este rigid fiind constituit dintr-o placă cartilaginoasă înconjurată de muşchi a căror contracţie determină mişcările diafragmei. De fapt muşchii diafragmei sunt printre cei mai puternici, sau aşa ar trebui să fie, pentru că, din păcate adesea proprietarul lor îi lasă să se atrofieze. Desenul nr.1 ne mai permite să observăm pentru ce nu ne relaxăm complet decât atunci când plămânii sunt goliţi – fără expiraţie forţată – pentru că în acest moment muşchii diafragmei sunt în repaos.

Relaxarea absolută nu poate deci avea loc decât în timpul celor câteva secunde de răgaz pe care le obţinem reţinând suflul CU PLĂMÂNII GOLIŢI.

După ce aţi golit plămânii complet şi aţi reţinut suflul timp de câteva secunde, veţi observa imediat că respiraţia vrea să se declanşeze DE LA SINE : relaxaţi abdomenul şi lăsaţi-o să poornească în acest moment. În timp ce aerul intră în plămâni, abdomenul se umflă şi se ridică din cauza aplatizării domului diafragmei şi NU PRIN CONTRACTAREA MUŞCHILOR CENTURII ABDOMINALE. Se întâmplă adesea ca unele persoane să creadă că „respiră din abdomen" umflându-l prin acţiunea centurii musculare abdominale. De fapt, aceasta trebuie să fie relaxată şi să rămână aşa pe toată durata inspiraţiei. Puţin câte puţin plămânii se umplu cu aer de jos în sus. Inspiraţia va fi lentă, uşoară şi veţi fi siguri de aceasta respirând ÎN LINIŞTE.

Dacă nu vă veţi auzi respirând, respiraţia va avea lentoarea necesară, altfel va însemna că inspiraţi prea în grabă.

Este esenţial să inspiraţi şi să expiraţi pe nas.

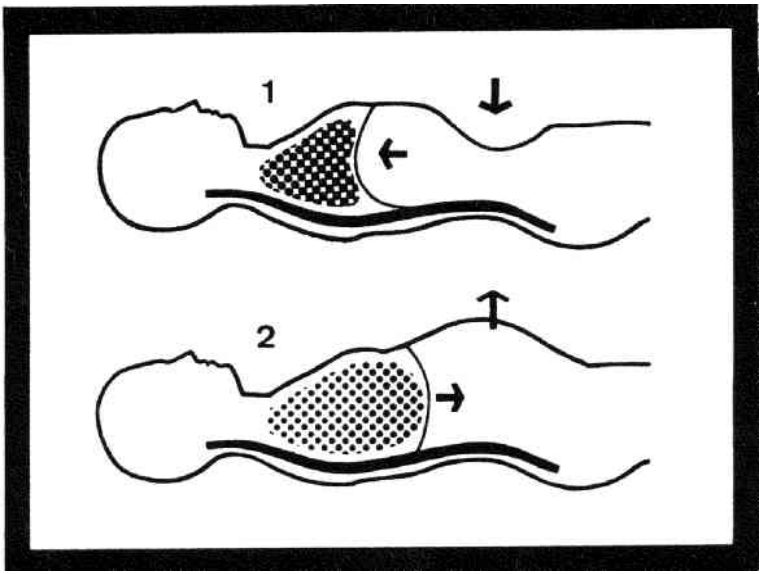
Abdomenul trebuie să se ridice încetişor, ca un balon care se umflă iar iar centura muşchilor abdominali trebuie să rămână suplă; dacă doriţi să controlaţi mişcarea, puteţi să puneţi mâna pe abdomen, aproape de ombilic cotul fiind sprijinit pe sol. Astfel veţi putea urmări uşor mişcarea de dilatare a abdomenului.

În acest timp spatele trebuie să rămână relaxat dar coastele nu trebuie să se mişte absolut de loc.

Pentru siguranţă, puteţi aplica cealaltă mână lateral ca să vă daţi seama dacă într-adevăr coastele rămân nemişcate, că respiraţia abdominală este disociată de respiraţia toracică.

Şi dacă, totuşi, coastele se mişcă în acelaşi timp cu umflarea burţii ? În acest caz ar trebui să vă imobilizaţi coastele încingându-vă cu o centură la nivelul sternului, în adâncitura stomacului. Strângeţi centura la gradul dorit când plămânii sunt goi. În timp ce inspiraţi, coastele vor înrâmpina rezistenţa curelei, nu vor putea participa la mişcare şi automat veţi obliga diafragma să se aplatizeze iar abdomenul se va umfla.

În timp ce inspiraţi, trebuie să trăiţi conştient ce se întâmplă în profunzimile calde ale toracelui propriu : curând veţi fi conştient de diafragmă şi de mişcările sale. Veţi putea separa cele două faze şi vă veţi putea lipsi de centură.



POZIȚA DIAFRAGMEI
CU PLĂMÂNII GOI ŞI CU PLĂMÂNII PLINI

Aceste exerciții de respirație abdominală pură , cu abdomenul complet relaxat, nu trebuie să fie practicate altfel decât numai culcat pe spate. Scopul este de a conştientiza şi de a dezvolta respirația diafragmatică. Imediat ce acest obiectiv este atins, chiar în poziție culcată, trebuie să respirați întinzând ușor peretele abdominal care trebuie să reziste elastic apăsării inspiratorii ; aceasta crează un masaj al viscerelor dulce dar foarte eficace. Aşezat sau în picioare, evitați să balonați abdomenul când inspirați, mai ales sub ombilic.
Respirația normală, cea din viața obişnuită, ar trebuie să fie o respirație yogină completă (adică diafragmatică, toracică şi clavicular) atenuată, şi nu o respirație parțială. Centura muşchilor abdominali va fi controlată, dar nu contractată.

EFECTELE RESPIRAȚIEI DIAFRAGMATICE

Această respirație, pe lângă faptul că este relaxantă, constituie unul duntre cele mai active motoare ale circulației. Diafragma este o a doua inimă, deoarece mişcările sale de piston umflă baza plămânilor, care astfel aspiră din abundență sânge venos. Circulația venoasă fiind accelerată, inima propriu zisă este bine alimentată cu sânge prin partea din spate, aşa cum am arătat mai înainte; de aici rezultă o ameliorare notabilă a circulației generale.

Mişcările de dute-vino ale pistonului diafragmatic produc printre altele un masaj foarte eficace – totodată dulce şi puternic – al organelor abdominale.

Ficatul este decongestionat iar vezica evacuează bila la timpul oportun. Circulația accelerată în ficat şi stimularea vezicii biliare previn formarea de calculi. Splina, stomacul, pancreasul şi întregul tub digestiv sunt stimulate, tonifiate. Stazele sanguine sunt eliminate. Se întâmplă deseori să auzim un gâlgâit în timpul practicării respirației diafragmatice, ceea ce semnifică activarea mişcărilor peristaltice ale tubului digestiv.

Prin exersare, această respirație abdominală devine din ce în ce mai amplă, suplă, relaxată, ritmată, în timp ce la început era sacadată şi dificilă, în multe cazuri, mai ales la persoanele crispate.

Trebuie menționată aici acțiunea decongestionantă a acestei respirații asupra plexului solar, acest creier abdominal vegetativ (este bine să o repetăm) a cărui importanță scapă celor mai mulți contemporani, care de multe ori nici nu au ştiut de existența lui. Acesta este plexul anxietății, ceea ce explică efectul calmant, liniştitor al respirației abdominale.

În general, bărbații învață această respirație mult mai uşor decât femeile, dar ele nu trebuie să se abțină, ci dimpotrivă.

RESPIRAȚIA COSTALĂ

Acum vom învăța respirația toracică sau costală.

Așa cum arată numele, umflarea plămânilor și afluxul de aer în plămâni se produce prin depărtarea coastelor. De această dată vom lucra din poziția așezat. Vă puteți așeza pe un scaun sau direct pe sol, rezultatul este identic. Goliți plămânii complet și mențineți centura abdominală contractată : astfel devine imposibil să respirați abdominal. Pe toată durata inspirației trebuie să țineți abdomenul contractat pentru a împiedica orice respirație cu ajutorul diafragmei.

Este inutil să precizăm că persoanele care s-au ajutat de o centură pentru a-și imobiliza coastele, vor trebui să o îndepărteze pentru a învăța respirația toracică !

Plasați palmele câțiva centimetri mai jos de subsuori, lipite de coaste lateral, cu degetele îndreptate înainte. Inspirați încercînd să măriți distanța dintre palme cât mai mult posibil prin intermediul coastelor, deci nu în față, ci lateral. După câteva încercări veți ști exact ce trebuie să faceți.

Veți observa în mod evident o mai mare rezistență la intrarea aerului față de respirația abdominală, care face să pătrundă un volum mai mare de aer cu un efort mai mic.

Cu toată această rezistență, în timpul respirației toracice plămânii primesc o cantitate apreciabilă de aer.

Faceți douăzeci de respirații exclusiv toracice.

RESPIRAȚIA CLAVICULARĂ SAU ÎNALTĂ

În acest tip de respirație trebuie să încercăm a face să pătrundă aerul în plămâni prin ridicarea claviculelor.

Blocați mușchii abdominali, ca în exercițiul anterior în care ați învățat respirația toracică, ținând palmele pe coaste în același fel. Încercați acum să faceți aerul să intre trăgând

claviculele în sus, dar fără a ridica umerii, ceea ce ar ar fi practic imposibil, datorită punerii palmelor lateral pe coaste.

Veți percepe intrarea aerului, dar veți constate şi că pătrunde puțin aer, cu toate că efortul este mai mare decât în timpul respirației toracice.

Acesta este modul de respirație cel mai puțin eficient. Mai ales femeile obişnuiesc să respire în acest mod. Observați cum respiră 10 femei: la opt dintre ele nu veți vedea altă mişcare de inspirație, decât ridicarea pronunțată a claviculelor, însoțită de ridicarea broşei sau a colierului !

La fel respiră şi cei nervoşi, deprimați, anxioşi. Acest mod de a respira este tolerabil şi util numai dacă este integrat în respirația yoghină completă şi nu are sens decât dacă este precedată de celelalte două faze ale respirației.

De ce femeile respiră astfel ?

S-a presupus multă vreme că singura cauză ar fi îmbrăcămintea (corsete, centuri, sutiene, veşminte strâmte, etc). Totuşi chiar şi femeile care nu poartă astfel de accesorii şi a căror îmbrăcăminte nu este mai strâmtă decât cea a bărbaților, prezintă acest tip de respirație. Credem că trebuie să căutăm în altă parte cauza profundă a acestei atări de lucruri.

Observând copiii de ambele sexe, constatăm că bebeluşii de sex feminin, cu toate că în mod obişnuit respiră abdominal, la fel cu cei de sex masculin, au perioade când respirația se face din partea de sus a pieptului. Or, în acest caz, veşmintele sunt scoase din cauză !

Pentru a deslega enigma, trebuie să ne gândim la rolul fundamental al femeii, care o diferențiază cel mai mult de bărbat : maternitatea.

Ce se întâmplă în timpul maternității ? Pe măsură ce uterul gravidei creşte în volum, el invadează cavitatea abdomi-

nală şi în timpul ultimelor luni de sarcină, femeia nu mai poate să respire din diafragmă, deoarece aceasta nu mai poate coborî datorită prezenței copilului şi placentei. În acest moment femeia face apel la respirația de siguranță prevăzută pentru acest caz: respirația claviculară. Observați o cum respiră femeie însărcinată şi veți vedea că ea este forțată să respire astfel, mai ales în perioada finală a graviditătii. Respirațiile profunde sunt imposibile. Copilul de sex feminin se antrenează din instinct, încă din leagăn, pentru acest tip de respirație !

Să revenim la haine şi la rolul lor ! Imediat ce un veşmânt comprimă puțin abdomenul, mecanismul de apărare intră în acțiune şi femeia respiră din capul pieptului, în timp ce, în aceleaşi împrejurări, bărbatul reacționează diferit : îşi descheie haina sau forțează totuşi diafragma să coboare. Bărbatul luptă contra obstacolului, în timp ce femeia îl ocoleşte.

Dar nu este mai puțin adevărat că acest tip de respirație este inferior respirației abdominale şi că femeia trebuie să evite de a adopta ca mod de respirație obişnuit un tip de respirație prevăzut pentru situații speciale.

Femeia va trebui deci să fie mai vigilentă decât bărbatul pentru a nu lăsa să se declanşeze acest tip de respirație decât în caz de sarcină.

SĂ ÎNVĂȚĂM RESPIRAȚIA YOGINĂ COMPLETĂ

După cum ştim respirația yogină înglobează cele trei tipuri de respirație parțială.

Învățarea se va face de preferință culcat pe spate. Începeți printr-o inspirație abdominală lentă şi profundă, şi atunci când veți simți că abdomenul nu se mai poate umfla, îndepărtați coastele şi faceți să pătrundă şi mai mult aer în plămâni. Când coastele s-au deschis la maximum, ridicați claviculele pentru a face să intre încă puțin aer. De această dată plămânii

sunt plini cu aer la maximum. Totuşi nu trebuie să vă umflaţi ca o anvelopă, totul trebuie să se petreacă uşor şi confortabil.

Evitaţi să contractaţi muşchii mâinilor, ai feţei sau gâtului, în special în ultima fază (claviculară) a respiraţiei. Cele trei mişcări, după cum am arătat la început, trebuie executate înlănţuit, rămânând tot odată clar distincte pentru un observator exterior.

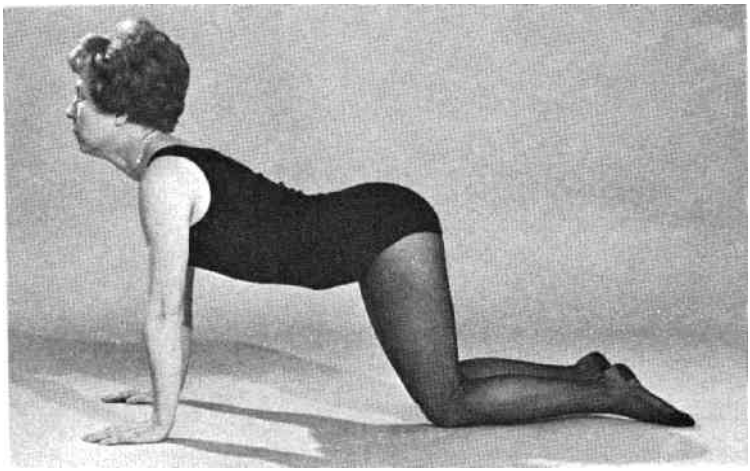
EROARE : se întâmplă ca unele persoane, după ce au umflat abdomenul prin aplatizarea diafragmei, să oprească intrarea aerului retrăgând abdomenul, închipuindu-şi că vor face ca aerul să urce la vârful plămânilor.

AMEŢELI

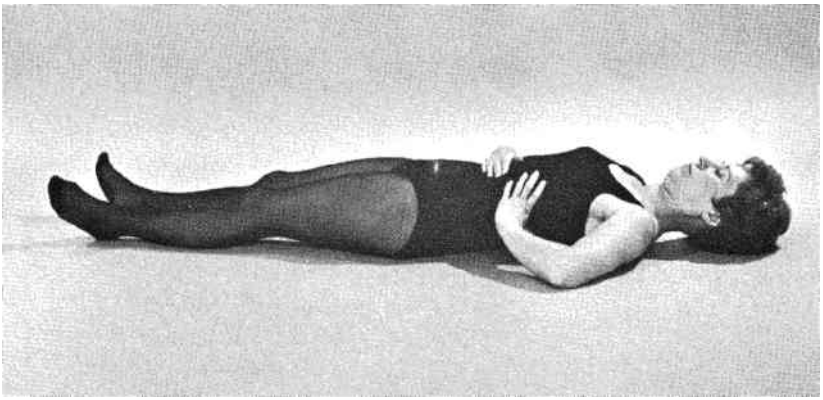
Se întâmplă uneori, persoanelor care obişnuiesc să respire din partea superioară a plămânilor, ca respiraţia yogină completă să le provoace o senzaţie de ameţeală, absolut inofensivă, deşi neplăcută. Care este explicaţia fenomenului ?

Este pur şi simplu efectul de succţiune, care aspiră printre altele sângele venos din creier, ceea ce este un lucru foarte favorabil. Acelaşi lucru li se poate întâmpla şi persoanelor cu o uşoară hipotensiune generală, din cauza scăderii tensiunii intracerebrale. Remediul este foarte simplu : este suficient să aducem picioarele la verticală, deci perpendicular pe trunchi, pentru că practicăm în poziţia culcat; tensiunea se restabileşte şi ameţeala dispare instantaneu. Trebuie să continuăm exerciţiul ? Bineînţeles, deoarece în câteva zile organismul se adaptează şi această uşoară neplăcere dispare.

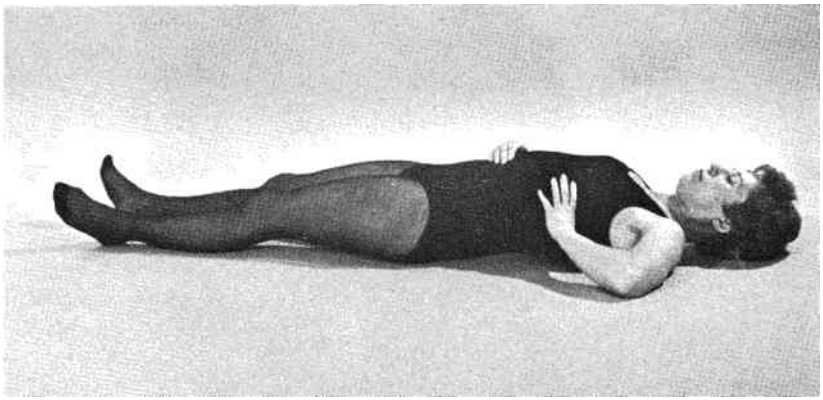
Acest exercițiu care nu prezintă nici o dificultate, permite să dobândim controlul mușchilor abdominali în timpul respirației, redând diafragmei mobilitatea pierdută..
Primul timp este alocat inspirației. Goliți plămânii complet, curbați șira spinării, îndreptați privirea către ombilic și contractați abdomenul pentru a elimina ultimele resturi de aer. Expirația este deci activă.



Urmează inspirația, care este pasivă. Ea se produce prin relaxarea musculaturii abdomenului: aerul intră fără efort în plămâni. Accentuați mișcarea de inspirație coborând zona rinichilor și îndreptând privirea în sus.Repetați aceste două faze de zece ori, apoi practicați culcați pe spate.



Plasând o mână pe abdomen în scobitura stomacului şi cealaltă lateral, adeptul percepe clar diferitele mişcări respiratorii. Această fotografie arată faza finală a expirației. Abdomenul este retras pentru aelimina ultimele resturi de aer în timp ce coastele se apropie.



Pe toată durata inspirației, mâinile au putut urmări faza abdominală, apoi costală şi în fine claviculară a respirației yogine. La sfârşitul inspirației toracele se găseşte umplut cu aer, dar abdomenul, după cum se vede în fotografie nu este balonat, mai ales în partea situată sub ombilic.

adio guturai

Yoginii au prevăzut diverse procedee de curățare cu scopul de a purifica organismul şi de a-l menține perfect curat. Într-o oarecare măsură, corpul respinge în mod spontan reziduurile şi toxinele : rinichii filtrează sângele şi prin urină noi eliminăm tocmai componentele urice, foarte toxice ; intestinele debarasează corpul de deşeurile provenite din digestie ; pielea elimină, de asemenea toxine în timp ce plămânii evacuează excesul de CO_2. Yoga susține aceste organe în munca lor, ajută natura în opera sa de curățare, pentru că există deşeuri pe care corpul nu le poate elimina în mod automat. De aceea suntem obligați să ne spălăm pielea zilnic, să ne curățăm dinții, etc. Dar yoga merge şi mai departe, chiar mult mai departe.

Să vedem mai întâi tehnica neti „duşul nazal", care nu este nici dificilă nici dezagreabilă.

A respira înseamnă a trăi, dar pentru a respira bine nasul trebuie să fie curat. Într-adevăr aparatul respirator secretă o mucozitate care are menirea de a capta particulele de praf din aer înainte de intrarea lor în plămâni ; minusculii cili vibratili prin mişcări în sens contrar celei a aerului trimit acest praf către exterior. Când ne suflăm nasul, ne debarasăm de o mare parte din aceste mucozități, dar yoginii consideră că nu este suficient. Duşul nazal, Neti, curăță complet mucoasa nazală care este bogat inervată şi, pe cale reflexă, este posibilă influențarea unor organe, adesea foarte îndepărtate. Amintiți-vă că există o tehnică medicală numită „reflexo-terapie

endonazală" care vizează obținerea unor efecte terapeutice prin gâdilarea uşoară a unor terminații nervoase ale mucoasei nazale. Oricum ar fi, Neti o curăță complet.

Nervul olfactiv beneficiază şi el de acest duş, ca şi ochii, grație activării circulației sangvine în fosele nazale. În plus, Neti ne protejează împotriva rinitei (guturaiul creierului) pentru care încă nu s-a descoperit un remediu specific.

Tehnica este simplă.

Un bol plin cu apă călduță, sărată, iată tot materialul necesar. Apa nesărată ar provoca o senzație de înțepătură ca urmare a unor fenomene de osmoză. Adăugarea unei linguriţe, rasă, cu sare de bucătărie restabileşte echilibrul osmotic cu mediul interior. Dacă apa este fiartă, cu atât mai bine !

Țineți bolul orizontal şi introduceți nările în apă. Nu aspirați apa ca şi cum ați inspira aerul : ar intra prea violent ; faceți cu glota mici mişcări de pompare către gât, dincolo de amigdale. Apa va pătrunde încetişor în nas, astfel încât, după câteva pompări veți simți un gust sărat în gât. Evitați ca odată cu apa să pătrundă şi aerul. Opriți aspirația, aşteptați câteva secunde ținând nasul în apă, apoi lăsați apa să se scurgă singură din nas şi reîncepeți operația.

După trei umpleri – sau mai multe dacă doriți – prin câteva expirații forțate cu astuparea alternativă a unei nări expulzați apa care a rămas în cornetele nasului. Asta este tot.

Încercați şi vedeți rezultatele !

dhauti

Pentru hatha yogini, curăţenia corporală scrupuloasă este esenţială şi constituie unul dintre pilonii sănătăţii. Igiena noastră este de aceiaşi părere, dar se limitează la curăţenia externă, în timp ce în yoga, curăţenia internă a fost împinsă până la limitele extreme. De aici rezultă metode de purificare dintre care cele mai multe – trebuie să o recunoaştem – sunt respinse de occidental, sau chiar îi provoacă teamă ori un oarecare dezgust. Nu voi evoca aici spălările stomacului, colonului, etc., care sunt înfricoşătoare mai mult în imaginaţie decât în realitate.

Ne vom limita la o practică mai puţin curentă în ţările noastre : curăţirea limbii, limba despre care Esop spunea că ...

Or, igiena noastră obişnuită neglijează acest organ... activ ! Unele persoane, este adevărat, îşi perie limba cu ajutorul periuţei de dinţi. Intenţia este bună dar nu şi metoda pentrucă perii irită limba, efectuează o curăţire puţin eficace şi prin intermediul mânerului riscă să rănească structura delicată care protejează cerul gurii.

În procedeul original se foloseşte un „curăţitor de limbă" din lemn. Îl puteţi înlocui printr-o linguriţă de cafea. Întoarceţi-o cu partea bombată în sus şi răzuiţi limba cu marginea ei. După câteva mişcări de răzuire de la interior către vârful limbii, examinaţi linguriţa : vă veţi convinge de oportunitatea acestei operaţii ! După aceea radeţi de la stânga la dreapta şi invers. Opriţi-vă când nu se mai adună impurităţi, şi apoi, în faţa oglinzii, cu un gest expresiv chiar dacă nu foarte distins, scoateţi limba şi vedeţi cât este de curată şi de roz !

Pentru ce insistă yoginii pe curățenia acestui organ ? Mai întâi pentru curățenia însăşi ; apoi ei consideră limba ca pe un organ de absorbție a pranei (energie sub formă subtilă) din hrană. Atât timp cât alimentele degajează o savoare mai rămâne prana de extras. Papilele gustative îndeplinesc funcțiuni importante, deci ne vom opri puțin asupra lor. Ele acționează pe cale reflexă, în strânsă colaborare cu glandele salivare : cu cât este mai savuroasă mâncarea, cu atât mai abundentă este secreția de salivă.

O bună însalivare a alimentelor este de cea mai mare importanță, datorită prezenței ptialinei, ferment foarte activ conținut în salivă care acționează printre altele asupra făinoaselor şi le pre-digeră. Dar repercusiunile excitației papilelor gustative nu se limitează la glandele salivare. Stomacul, prevenit de sosirea apropiată a bolului alimentar, se pregătește de lucru. Pe scurt, din aproape în aproape, mereu pe cale reflexă, excitația papilelor gustative influențează ansamblul aparatului digestiv. Dacă limba este „încărcată" papilele sunt unse, îmbibate cu mucozități, gusturile nu mai sunt percepute cu toată prospețimea şi vivacitatea lor, şi excitația fiind mai puțin intensă, acțiunea reflexă se va reduce proporțional.

În fine o limbă încărcată este uneori cauza unei respirații fetide.

De câte ori trebuie să ne raclăm limba ?

O dată sau de două ori pe zi este suficient, de exemplu în momentul când faceți periajul dentar.

Este un obicei pe care să-l deprindeți, nimic mai mult.

„OM”

«Atunci Swami din Chidambaran îi spuse lui Yeats-Brown, autorul cărții „Lăncierii din Bengal”:

-Repetați sunetul de bază pe care vi-l dau şi care va fi sunetul puterii dumneavoastră, OM. Concentrați-vă pe acest cuvânt care există de la începuturi.

-Cum să mă concentrez? Întrebă Yeats-Brown, „OM” nu are pentru mine nici o semnificație. Este un sunet plăcut şi nimic mai mult!

-Acum nici nu trebuie să exprime nimic altceva. Concentrați-vă mentalul pe acest sunet plăcut, considerat ca verbul prin care au fost create toate lumile, rădăcina tuturor limbajelor, sfârşitul viziunilor. El va lucra asupra inconştientului, indiferent dacă vă place sau nu; nu trebuie să fie intelectualizat, nu trebuie să vă opriți asupra simbolismului.»

Aceste cuvinte ale lui Swami Chidambaran arată importanța primordială acordată de yoghini misterioasei vocale „OM”.

Pronunțarea ei este puțin întâlnită printre practicanții Yoga din Occident, în timp ce în India – dar şi în toată Asia – această silabă însoțește călătorul peste tot. OM şi parfumul de dhoop, cenuşă pe bază de santal, sunt omniprezente în

ashramuri, temple şi peşteri. În India OM este sfânt, şi fără îndoială aceasta ne împiedică pe noi să-i acordăm locul pe care îl merită în practica Yoga.

Creştinul se fereşte, de teamă să nu introducă un rit „păgân" care ar putea să-l antreneze în erezie şi de aceea refuză să-i dea vreo atenție; necredinciosul nu vede decât o superstiție, de la care se îndepărtează ridicând din umeri.

Totuşi OM este o silabă unică; pronunțată cu regularitate, departe de a constitui o practică absurdă sau zadarnică, aduce multe avantaje atât pe plan fizic, cât şi mental: merită un examen obiectiv înainte ca -eventual- să decidem să-l scoatem din practică.

Am căutat în zadar în literatura abundentă consacrată Yoga, o explicație rațională a efectelor sale. Pentru a o găsi am făcut deci apel la aliații săi dintotdeauna: o practică fără prejudecăți, bunul simț şi datele ştiinței noastre occidentale. Dar, mai întâi, să învățăm împreună cum se pronunță sunetul „AUM"[5]. Culcat sau aşezat, cu buzele întredeschise, după o inspirație profundă, expirația frânată scoate aerul care, în trecere, face să vibreze coardele vocale într-un „Au..." prelungit până la golirea completă a plămânilor. Sunetul ttebuie să fie cât se poate de grav şi uniform. Dacă este emis corect, mâna pusă pe piept (osul stern) la nivelul claviculelor trebuie să simtă o vibrație. La sfârşitul expirației, închideți gura şi finalizați, contractând muşchii abdominali pentru a exhala şi ultimele rămăşițe de aer emițând un „mm..." murmurat care vibrează în creier. Cealaltă mână, pusă pe vârful craniului, trebuie deasemenea să perceapă vibrația.

Aplicând palmele pe urechi veți auzi şi mai bine „AU...m"-ul.

Iată care sunt efectele acestei practici:

5 Grupul „au" se pronunță aproximativ ca sunetul „o" în română

1.EFECTE VIBRATORII

„AU...” face să vibreze toată osatura cuştii toracice, ceea ce probează că vibraţia este comunicată masei de aer închisă în plămâni, şi că mambrana delicată a alveolelor în contact cu aerul vibrează şi ea ceea ce stimulează celulele pulmonare şi permite un schimb gazos mai bun. Lucrările recente ale fiziologilor occidentali ne arată că această vibraţie are efecte pronunţate asupra glandelor endocrine, cărora ştiinţa occidentală le acordă o atenţie crescândă. Dr. Leser-Lasario a consacrat 25 de ani din viaţa sa de savant studiului efectelor produse de vibraţiile vocale asupra organismului uman. Lucrările lui au stabilit, cu o rigoare ştiinţifică absolută că emisia de vocale în timpul expiraţiei provoavă un auto-masaj vibrator al organelor. Aceste vibraţii ating organele cele mai profunde şi celulele nervoase; circulaţia sanguină în ţesuturi şi în organele în cauză se intensifică. Glandele cu secreţie internă, care îşi varsă hormonii direct în sânge şi în limfă, sunt stimulate (hipofiza, pineala, tiroida, timusul, suprarenalele, gonadele). Nervul simpatic şi nervul vag se supun de asemenea influenţei benefice a vibraţiilor vocale. Musculatura aparatului respirator este simultan relaxată şi fortificată. Respiraţia se amplifică şi o dată cu ea aportul de oxigen în tot corpul. Vibro-masajul provocat de emisiunea vocalelor „Au...” priveşte în particular organele din cuşca toracică şi din abdomen. Această vibraţie produce şi unde electro-magnetice, care se propagă în tot corpul şi cresc dinamismul şi bucuria de a trăi. Puterea de concentrare creşte (vezi mai jos efectele asupra mentalului). Experienţele lui Leser-Lasario au probat că întregul corp se relaxează sub efectul acestui vibro-masaj intern care, psihic, eliberează de inhibiţii, depresii şi complexe de inferioritate armonizând întregul psihism. De altfel, nu prin vibraţii produce

muzica emoții din cele mai diverse?

„Mm..”-ul murmurat şi vibrat în cap face să vibreze nervii cranieni.

2. EXPIRAȚIE LENTĂ

Emiterea sunetului „Au...” micşorează debitul de aer expirat, iar avantajele respirației lente ne sunt cunoscute.

3. EXPIRAȚIE UNIFORMĂ

Dacă sunetul este uniform pe toată durata emiterii, expirația este nu numai lentă, dar şi regulată, fără sacade.

4.EXPIRAȚIE COMPLETĂ

Capitolul consacrat respirației ne arată întreaga importanță a expirației lente şi complete, cu scopul de a da afară din plămâni cât mai mult aer viciat şi de a reduce la extrem volumul de aer rezidual. Dacă emiterea sunetului OM încetează, aveți certitudinea că ați golit plămânii la maximum.

Această golire integrală influențează imediat inspirația care devine deasemenea amplă şi profundă.

5. CONTROLUL ŞI RELAXAREA APARATULUI RESPIRATOR

Expirația se produce prin relaxarea muşchilor aparatului respirator. Pentru ca sunetul emis să fie uniform, trebuie ca această relaxare să fie controlată. În caz de tensiuni la nivelul gâtului sau al muşchilor cuştii toracice, sunetul emis este sacadat. Sunetul continuu, fără întreruperi, indică o stăpânire şi un control perfect al relaxării progresive a tuturor muşchilor apara-

tului respirator, de unde avem eliminarea contracturilor inconştiente şi certitudinea unei bune inspiraţii subsecvente, uşoară şi suplă.

6. EFECTE ASUPRA MENTALULUI

Efectele pe care „AUM" le produce asupra mentalului sunt cel puţin la fel de importante ca şi cele pe plan corporal.

Mai întâi să ne amintim că:

a) La omul civilizat cerebral conţinutul mental este alcătuit mai ales din cuvinte. Chiar în afara oricărei conversaţii sau lecturi, noi vorbim interior, formăm mental fraze, în detrimentul imaginilor. Observaţi-vă şi veţi vedea până în ce punct cuvântul gândit a refulat imaginea mentală. Dar capacitatea de a VIZUALIZA este o condiţie prealabilă a controlului mentalului, a învăţătii artei de a gândi, a deprinderii unor capacităţi de control asupra propriei persoane, pentru că imaginile mentale sunt dinamice.

b) Între mecanismele cerebrale de formare a frazelor şi aparatul fonator există o strânsă interconexiune. Vorbirea implică o cheltuială enormă de energie nervoasă.

Cuvântul este putere: mulţi oameni mari au fost şi mari oratori. Să eliminăm cuvintele inutile, vorbăria: rezultă o economie importantă şi imediată de influx nervos, deci de energie disponibilă pentru alte sarcini.

În timp ce aerul iese lent din plămâni şi face să vibreze coardele vocale, ascultaţi cu atenţie lungul „Au...m" şi veţi constata că el ocupă în întregime câmpul conştiinţei şi că procesele de formare a frazelor sunt inhibate.

Ce mijloc minunat de a risipi starea de excitaţie şi de a redobândi calmul după o zi agitată!

Este de la sine înţeles că „Aum" nu poate fi emis în mod

audibil decât în timpul expirației; totuşi puteți să-l ascultați mental. Nu veți avea, trebuie să o spunem, nici unul dintre efectele de la pct. 1 la 5 de mai sus, dar dimpotrivă o intensificare a calmului mental. Dacă împrejurările nu vă permit să executați acest exercițiu cu emiterea sunetului, îl puteți repeta interior, cu rezultate favorabile asupra mentalului. Repetați OM în decursul zilei şi veți resimți calmul şi pacea pe care vi le aduce.

relaxarea

Încordat, crispat, nervos, anxios, omul modern este prins în angrenajul infernal care îl duce infailibil către „stress" pentru că nervozitatea lui permanentă nu-i permite să facă faţă vieţii moderne nemiloase care dincolo de un decor confortabil şi plăcut, ascunde un mecanism inuman şi o luptă neîndurătoare pentru viaţă. Nu se mai miră nimeni că milioane de civilizaţi trăiesc cu impresia deprimantă că „s-au încurcat în pedale" şi că le este impusă o sarcină pe care nu sunt în stare să o ducă la îndeplinire şi de la care nu se pot sustrage. Chimia modernă cu tranchilizantele, cu pilulele fericirii le acordă un răgaz înşelător dar, pe termen lung leacul este mai rău decât boala deoarece el nu înlătură cauzele acestei nervozităţi, ci se mulţumeşte să-i inhibe manifestările. Totuşi există două remedii, în acelaşi timp preventive şi curative: respiraţia controlată şi relaxarea, cea din urmă fiind antidotul cel mai direct al nervozităţii şi tensiunii.

În plus, fără relaxare nu există yoga adevărată, nu există linişte, nici fericire şi nici măcar sănătate. Unei fiinţe tensionate, chiar dacă are totul pentru a fi fericită, îi este interzis accesul la fericire. Şi în sfârşit, relaxarea – şi nu este cea mai mică dintre virtuţile ei – este sursa gândirii creatoare.

Să ne amintim cuvintele lui Cicero: „Numai omul relaxat este cu adevărat creator şi numai lui îi vin ideile ca fulgerul". Relaxarea chiar în acţiune nu trebuie să rămână apanajul copiilor mici şi animalelor (pisica este un model al genului) ; trebuie să re-învăţăm să ne relaxăm conştient câteva minute pe

zi, pentru a putea rămâne relaxați în orice împrejurări. Totuşi, înainte de a studia tehnicile care ne duc la această stare delicioasă de supra-odihnă, superioară chiar şi somnului, trebuie să-i înțelegem mecanismele profunde pentru a le aplica în mod inteligent. Arta relaxării se dobândeşte şi, pentru cei care încearcă prima dată această stare euforică, este o revelație. Corpul devenit mai întâi inert şi greu este abandonat flasc şi relaxat în timp ce spiritul pare să plutească, detaşat de legăturile materiale, dincolo de învelişul carnal.

Vom face o scurtă incursiune în domeniul anatomiei, fără a intra în detaliile rezervate specialiştilor. Ştiți că există două feluri de muşchi: întâi muşchii voluntari, legați de schelet, cate ne permit să acționăm şi să ne mişcăm după voie, este vorba de muşchii striați, carnea roşie din vitrina măcelarului. Au însuşirea de a se putea contracta la comandă cu viteza fulgerului, sub influența unei excitații nervoase; vom reveni imediat la acest punct. Apoi, sunt muşchii netezi, care înconjură vasele corpului, constituie o bună parte din viscerele cavitare, şi formează musculatura tubului digestiv, a sfincterelor, etc. Aceşti muşchi puternici, cu mişcări lente, scapă de sub controlul direct al voinței, cu toate că yoginii ajung să-i controleze – dar aceasta este, cum spunea Kipling, o altă poveste.

Din punct de vedere al relaxării aceştia sunt primii vizați şi trebuie să ne ferim de a disocia muşchiul de nervul care îl comandă. Vom compara muşchiul cu un electromagnet şi nervul cu un conductor legat la centrala electrică, creierul, şi vom examina diversele stări în care se pot afla.

a) TONUSUL

În starea de veghe muşchii înactivi se află în stare de tonus, ca nişte soldați în ținută de campanie, consemnați în ca-

zarmă şi gata de a sări la asalt. Prin firul conductor circulă un curent de slabă intensitate, electromagnetul este slab magnetizat.

b) CONTRACTAREA

Când este nevoie, la un ordin al centralei cerebrale, prin firul conductor trece un curent mai intens şi acţionează electromagnetul, care îşi îndeplineşte datoria: muşchiul se scurtează, braţul se îndoaie, pumnii se strâng. Cu cât este efortul mai mare, cu atât este mai important numărul de motoraşe cu electromagnet care se anclanşează.

c) DESTINDEREA

În timpul somnului omul se desprinde de lumea exterioară, toate nevoile sunt satisfăcute, ministerul de externe şi al apărării anunţă calmul pe toate fronturile, soldaţii îşi scot ţinuta de campanie şi pleacă în permisie. Curenţii din reţea scad, electromagnetul este aproape total demagnetizat, neacţionat, muşchii sunt moi şi flasci. Totuşi, ca măsură de securitate, nu toate trupele sunt în permisie, mai sunt câteva companii în alertă.

d) SUPRA-DESTINDEREA

Cele trei stări de mai sus sunt normale, obişnuite şi sunt prezente atât la om cât şi la animal de mai multe ori, chiar de mii de ori pe zi. Totodată este posibil ca, printr-o acţiune conştientă şi voluntară să deconectăm firele care duc la diverşi electromagneţi şi să reducem aproape la zero tensiunea de alimentare, chiar mai complet decât în starea de somn , deci să aducem la minimum consumul de influx nervos. Această supraodihnă este relaxarea yoghină, care, în câteva minute, şterge

oboseala mai bine decât câteva ore de somn rău.

e) ÎNCORDAREA

O altă stare, anormală dar frecventă, se situează la antipodul precedentei: este starea de încordare. Centrala trimite prea mult curent prin firele conductoare şi pune în lucru prea mulți electromagneți fără să fie nevoie, şi de aici rezultă o risipă de energie nervoasă şi musculară. Astfel unele grupe musculare rămân permanent contractate în mod inutil. Această stare nu apare în mod normal la animale, dar se manifestă din păcate prea frecvent printre locuitorii oraşelor noastre moderne.

Câți nu trăiesc în permanență cu maxilarele strânse, cu muşchii gâtului încordați, cu sprâncenele încruntate, cu muşchii umerilor împietriți ? Este o scurgere continuă de curent, o pierdere constantă de energie, o hemoragie de influx nervos. Ei îşi descarcă acumulatorii în pagubă, pentru că pierderea de energie nervoasă depinde mai mult de numărul de motoare musculare puse în funcțiune decât de puterea fiecăruia dintre ele. Şi după cum trebuie cam tot atâta influx nervos pentru a contracta un mic muşchi al feței ca şi pentru un muşchi mare de la picioare, consumul de influx va fi proporțional nu numai cu numărul de motoare puse în acțiune, ci şi cu intensitatea curentului care circulă prin fiecare din aceste conductoare. Măcelarul, de exemplu, foloseşte un influx nervos relativ mic pentru a furniza o forță musculară importantă, în timp ce profesorul sau oratorul cheltuiesc multă energie nervoasă, datorită numărului mare de muşchi puşi în funcțiune. O dactilografă consumă mai mult influx nervos decât un fierar! Aceasta explică dealtfel valoarea dinamogenă a tăcerii prin prin economia de influx nervos pe care o realizează. Gândiți-vă ce se întâmplă când vorbiți. Apare o idee în mentalul conştient, provenită din

adâncimile inconştientului. Trebuie mai întâi să o traducem în cuvinte pe care vi le oferă inconştientul, în ordinea cerută de gramatică şi de sintaxă. Pentru a articula cuvintele, gândiți-vă la numărul incalculabil de ordine foarte precise care trebuie să ajungă la mușchi pentru a întinde şi destinde corzile vocale şi a face să varieze în permanență fluxul de aer. Gândiți-vă la nenumăratele contractări ale muşchilor limbii, ai maxilarelor, buzelor, feței şi chiar ai mâinilor care participă la exprimare prin gesturi. Pentru fiecare frază sunt puse în funcțiune mii de motoraşe, fiecare cerând porția lui de curent. Mai este de mirare că un discurs de două ore poate să „videze" un om ? Sunt rare cazurile când cineva ajunge la capătul unei cuvântări de două ore fără a fi epuizat, poate doar dacă cunoaşte şi practică tehnici yoga de recuperare nervoasă. În acest caz ar putea rămâne la tribună timp de mai multe ore... Practica tăcerii, recomandată de Swami Sivananda este astfel justificată.

Dar trebuie să oprim şi verbalismul mental pentru că „a vorbi de unul singur" este aproape la fel de obositor din punct de vedere al consumului de „curent nervos" ca şi când am vorbi cu voce tare. Când gândiți în cuvinte, în afară de corzile vocale, tot aparatul fonator schițează mişcările pe care ar trebui să le efectueze pentru a articula cu voce tare. Deci nu contează numai liniştea exterioară, pur „mecanică" , dar şi liniştea interioară.

Relaxarea este yoga în stare pură, pentru că mentalul controlează corpul în întregime, deconectând unul câte unul firele conductoare, reducând aproape la zero livrarea de curent către electromagneții musculari răspândiți prin tot organismul. Este exercițiul ideal de voință, aşa cum o concep yoghinii, adică nu o putere dură şi dictatorială, care se face ascultată cu biciul, dar o voință dulce şi răbdătoare. În timpul relaxării este exclusă folosirea voinței „dure" de tip occidental, este imposi-

bil de a „forța" relaxarea, şi stăpânirea corpului de către mental se exercită la modul cel mai eficace, adică fără constrângere şi fără violență.

Înainte de a vedea în detaliu cum putem să provocăm această destindere absolută, trebuie să trecem în revistă pozițiile de relaxare, dintre care cea principală se numeşte „Shavasana", care înseamnă literal postura Cadavrului.

Este oare această denumire macabră chiar atât de prost aleasă ?

Când ați adus un ultim omagiu unui defunct poate i-ați auzit pe cei apropiați mirându-se că arată mai frumos decât atunci când era în viață. Aceasta s-a întâmplat din cauză că moartea i-a impus o relaxare completă ; trăsăturile i s-au destins şi din fața lui emana o frumusețe stranie. Această frumusețe ar fi putut să-i aparțină însoțită de căldura vieții, dacă ar fi ştiut să se relaxeze.

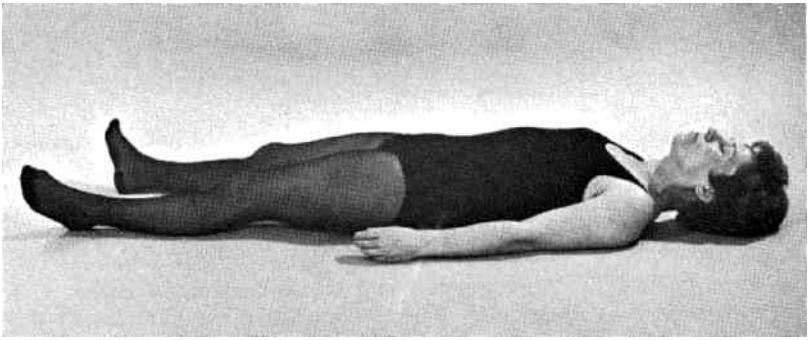
Nu există frumusețe adevărată fără relaxare. Chiar şi cea mai frumoasă femeie nu este cu adevărat frumoasă, dacă este crispată ; invers, o față destinsă nu este niciodată urâtă, ci degajă un farmec misterios.

Practicați relaxarea şi veți radia împrejur calmul, pacea şi armonia, veți deveni un centru de atracție ! Alegerea acestui nume lugubru „Postura Cadavrului" caracterizează atitudinea orientală în fața morții. Pentru noi, ea marchează sfârşitul individualității proprii, de aceea funeraliile noastre sunt triste. Pentru orientalul care crede, îndreptățit sau nu, în reîncarnare, moartea este un incident neînsemnat în ciclul evoluției şi nu are caracterul tragic pe care i-l atribuim noi. Văzută din acest unghi, ea nu este deci un eveniment trist.

În general, în Occident este cunoscută numai Shavasana, dar în India, yoginii folosesc şi alte postùri pentru relaxare şi anume culcat pe o parte, foarte prețioasă pentru dormit, pentru

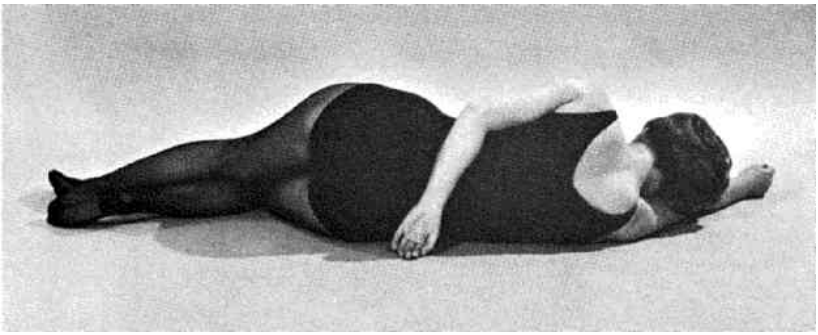
că se recomandă să nu dormim pe spate, poziție care provoacă adesea sforăitul din cauză că gura se deschide singură. Este recomandabil să dormim pe partea stângă. De ce? Explicația occidentală este că stomacul formând o pungă este bine susținut dacă ne culcăm pe această parte, în timp ce stă atârnat în consolă dacă ne culcăm pe partea dreaptă. Explicația yogină este diferită. Pe partea stângă nara dreaptă este degajată şi respirăm toată noaptea prin această nară. Fini observatori ei au descoperit efectele favorabile ale acestei practici.

Învățați aceste două poziții pentru a afla care din ele vă dă maximum de confort. Înainte de a le descrie să ascultăm ce ne spune un adept occidental : „Şi chiar dacă yoga nu mi-ar fi adus decât relaxarea, tot ar fi fost ceva minunat". Veți fi de acord cu dânsul, atunci când o veți descoperi şi voi.



Postura de relaxare clasică şi cea mai cunoscută în Occident, Shavasana, poziția cadavrului. Picioarele sunt uşor depărtate unul de altul. Brațele sunt întinse moi de-a lungul corpului. Palmele sunt îndreptate în sus, sau uşor deviate spre interior, degetele sunt pe jumătate îndoite. Capul trebuie să fie aşezat pe sol cu atenție, într-o poziție care să nu țină muşchii cefei încordați în timpul relaxării. Relaxați-vă întotdeauna pe un suport TARE. Dacă este necesar plasați o perniță sub rinichi sau sub ceafă.

Pentru a vă relaxa pe o parte, îndoiți un picior şi suprapuneți-l pe celălalt, adică genunchii vor fi în contact, la fel şi gleznele. Un braț este îndoit sub cap, celălalt atârnă moale pe şold. Această poziție nu este potrivită pentru exerciții de relaxare prelungite.



Aceeaşi postură, văzută din spate.

relaxarea : (continuare) condiţii prealabile

Înainte de a semăna, trebuie să arăm ogorul : înainte de a aborda practica, să începem prin a determina condiţiile prealabile experienţei de relaxare totală.

Cel care stăpâneşte arta relaxării totale rămâne destins în toate împrejurările, fie că pilotează o maşină prin oraş la o oră de vârf, fie că ascultă un concert sau că poartă o discuţie de afaceri, tot timpul este stăpân pe sine, relaxat, nici moale nici crispat. Relaxarea a devenit o stare obişnuită şi independentă de evenimente. Dar pentru a atinge acest rezultat, aducând maximum de şanse de partea sa, trebuie să exerseze relaxarea integrală, reunind condiţiile cele mai favorabile.

Prima consistă în a elimina în măsura posibilului excitaţiile senzoriale. Retrageţi-vă într-o încăpere unde să nu fiţi deranjat. Convingeţi-i pe cei apropiaţi să vă lase în pace timp de câteva minute cât durează exerciţiul. Trageţi perdelele pentru a crea o semi-obscuritate. Dacă încăperea a fost bine aerisită în prealabil, nu este rău să închideţi fereastra pentru a estompa la maximum zgomotul străzii. Temperatura va fi agreabilă, de asemenea este preferabil să vă înveliţi într-o cuvertură uşoară şi caldă, pentru că în timpul relaxării temperatura corpului scade şi senzaşia de frig poate dăuna reuşitei exerciţiului. Nimic nu trebuie să vă jeneze. Dacă practicaţi îmbrăcat, slăbiţi cel puţin cureaua şi gulerul, scoateţi-vă încălţările.

Acum trebuie creată ambianța potrivită pentru relaxare. Noi cu toții avem probleme şi griji ; îndepărtați-le pe toată durata exercițiului. Spuneți-vă :

„Anxietatea crează tensiuni care sunt un obstacol în calea rezolvării problemelor mele. Pentru a le rezolva este absolut necesar ca mai întâi să mă relaxez. Acest exercițiu este, în momentul de față, singurul lucru important.” Gândiți-vă: „Sunt calm şi destins”.

Duceți-vă în fața oglinzii şi surâdeți. Infantil ? Probabil că da! Dar dacă merge ! Şi cum ați putea să știți dacă nu încercați ?... După ce ați făcut abstracție de toate preocupările, căscați şi întindeți-vă. Frecați-vă ochii, ca şi cum ați fi obosit şi v-ar fi somn. Nu este nevoie să descriem acest proces : veți fi îndrumați de propriul instinct. Când vă întindeți, depărtați şi întindeți şi degetele. Dacă nu știți cum să procedați, imitați pisica, animalul care se întinde urmând un ritual imuabil ! Întindeți-vă întâi fiind culcat pe spate, apoi rostogoliți-vă pe partea stângă ; reluați operația pe partea dreaptă. După ce ați căscat şi v-ați întins cu grijă, veți simți starea de „non-acțiune”, pentru că relaxarea este exercițiul non-acțiunii, ceea ce pare a fi de la sine înțeles, dar de fapt este un principiu de bază, de multe ori neluat în seamă ! Nu vă spuneți : „Voi face un exercițiu” ci, din contra, lăsați-vă „dus”, abandonați-vă, este capital.

Iată un exercițiu – test care vă dă posibilitatea să controlați şi să exersați capacitatea de „non-acțiune”.

În picioare,depărtați tălpile şi aplecați trunchiul în față, aproape la unghi drept în raport cu picioarele.

Lăsați brațele să atârne, moi.

Printr-o mişcare a umerilor stâng şi drept, faceți brațele să balanseze, precum limba unui clopot. Urmăriți ca brațele şi mâinile să penduleze cu adevărat ; evitați ca ele să participe

activ la mişcare. Când balansarea braţelor este bine amorsată, opriţi mişcarea umerilor şi lăsaţi braţele să penduleze liber de la stânga la dreapta datorită impulsului pe care l-au primit. Amplitudinea balansului scade repede ; lăsaţi fiecare braţ să se oprească puţin câte puţin, asemenea balansierului unui ceas care se opreşte. Îndreptaţi-vă atenţia spre ceea ce se întâmplă în braţe şi mâini. Dacă mâinile nu sunt moi şi destinse, reîncepeţi exerciţiul, după ce le-aţi scuturat prin scuturarea articulaţiei pumnului, astfel încât degetele să pivoteze liber o dată cu mişcarea mâinii. Repetaţi exerciţiul până când mişcările braţelor se vor produce doar prin acţiunea gravitaţiei, fără nici o intervenţie musculară ; veţi învăţa astfel să le daţi o atitudine pasivă.

Pentru a controla relaxarea braţelor, aşezaţi-vă jos, sau pe un scaun. Lăsaţi braţul drept să atârne ca în timpul balansării. Apucaţi degetul mijlociu sau arătător al mâinii drepte cu mâna stângă şi ridicaţi braţul. Dacă este posibil, cereţi unei alte persoane să controleze relaxarea braţului ridicându-l prin tragerea de index şi făcându-l să oscileze de la dreapta la stânga. Atât ajutorul cât şi dvs., trebuie să aveţi impresia că acest braţ este mort şi greu, suspendat de index, ca un jambon de cârligul unui măcelării. Pe neaşteptate, ajutorul va da drumul degetului ; dacă braţul este bine relaxat, el va cădea ca o masă moale de carne. Pentru a vă da seama în ce stare trebuie să vă fie braţul, ridicaţi mânuţa unui copil adormit, sau laba unui pisoi care moţăie.

Acum veţi face experienţa greutăţii întregului corp. Iată cum : în apa caldă din baie vă simţiţi destins şi relaxat datorită căldurii şi absenţei gravitaţiei, pentru că în cada plină cu apă nu cântăriţi aproape nimic. Fără a ieşi din cadă, scoateţi dopul şi lăsaţi apa să se scurgă. Pe măsură ce membrele vor rămâne la suprafaţă, veţi simţi că sunteţi atras spre fundul căzii, vă

prăbuşiţi ca o marionetă şi deveniţi greu, greu! Învăţaţi să creaţi de bunăvoie această senzaţie de greutate în afara apei, acesta este prima treaptă de relaxare. În acest scop culcaţi-vă în Shavasana, cu braţele întinse pe lângă corp, cu palmele orientate în sus. Simţiţi cum pământul atrage fiecare celulă a braţelor, fiecare moleculă, fiecare atom. Gândiţi-vă la puterea atracţiei pământului şi abandonaţi-i braţul. Lăsaţi-l să atârne greu pe covor. Încercaţi să-l ridicaţi numai prin contractarea muşchilor umărului şi veţi vedea cât este de greu. Fără îndoială vor trece multe zile până când veşi avea această senzaţie de greutate. Nu contează, veţi reuşi ; important este să focalizaţi atenţia pe braţ şi să-l abandonaţi forţei de gravirație. Puteţi de asemenea să relaxaţi mâna, deget cu deget, apoi palma, articulaţia pumnului, avantbraţul, braţul până la umăr. Chiar dacă nu reuşiţi să vă destindeţi complet, să ştiţi că, cu toate acestea realizaţi un lucru foarte important : localizarea zonelor de tensiune şi de contractură de care trebuie să fiţi conştient pewntru a le elimina mai târziu. Deci nu vă pierdeţi timpul, chiar dacă exerciţiul nu a reuşit perfect ; esenţial este să perseveraţi. Rezultatele vor veni şi în majoritatea cazurilor, după câteva zile de răbdare, se vor manifesta progrese simţitoare. Fiecare încercare vă răsplăteşte cu o senzaţie plăcută de odihnă şi destindere.

Exerciţiul relaxării braţului se poate practica în orice loc. Dacă se întâmplă să faceţi anticameră undeva, profitaţi de această aşteptare pentru a exersa relaxarea. Astfel, acest timp gol, în loc să vă enerveze, va contribui la destinderea dvs.

să aprofundăm relaxarea

În fiecare zi, în profunzimile țesuturilor noastre, mor milioane de celule, înlocuite în acelaşi timp de altele noi. Dar celulele nervoase nu se reînnoiesc NICIODATĂ![6] Ne-am născut cu ele şi ele vor muri odată cu noi. Ele sunt cel mai intim suport fizic a ceea ce numim „personalitatea" noastră.

Dacă le surmenăm şi le epuizăm, le ducem la distrugere şi în felul acesta producem leziuni iremediabile şi ne scurtăm zilele. Relaxarea ne deschide drumul către lumea interioară, yoga mentală, deoarece este imposibil să ne concentrăm atunci când corpul este „înnodat" de contracturi.

Scopul nostru este deci de a relaxa complet toți muşchii şi de a realiza hipotonia cea mai adâncă.

Exercițiile precedente urmăreau pregătirea progresivă a acestei relaxări integrale, care produce o senzație plăcută de uşurință, o stare de euforie pe care poate fi apreciată numai prin experiență directă. Acum putem continua efortul nostru. Sunteți deci întinşi pe spate, în postura Shavasana.

Observați mai întâi respirația, al cărei martor pasiv sunteți. Îndreptați-vă atenția către actul respirator, fără a-l influența. Este mai dificil decât s-ar crede la prima vedere, pentrucă însuşi faptul de a lua cunoştință de mişcările respiratorii

6 N.T. Cartea a fost scrisă înainte de anul 1968. Ultimele descoperiri par să arate că, în anumite condiții, materia cerebrală se poate regenera.

ne determină să le modificăm fără să vrem (involuntar).

Lăsați-vă să respirați liber. Observați unde şi cum respirați, în ce ritm. Respirați din partea de sus a pieptului, unde se plasează suflul ? la mijlocul abdomenului între ombilic şi osul stern în locul unde ar trebui să se afle centrul de greutate al respirației. Fiind culcat, imobil, nevoile de oxigen ale organismului sunt minime, în consecință mişcările respiratorii vor avea o amplitudine redusă.

Nu contează, lăsați să se întâmple.

Esențialul este să observați unde şi cum respirați, apoi lăsați să se instaleze un ritm, lent şi regulat, calm şi răbdător. Dacă respirația este forțată, sau ritmul ei este neregulat, pentru a regla suflul gândiți-vă : „Respirația mea devine calmă şi regulată. Abdomenul se ridică şi coboară calm şi regulat". Continuați până când veți observa acest calm interior, această respirație liniştită. Din acest moment vă simțiți deja mai „relax". Acum veți începe să influențați expirația, să o faceți mai lentă, dar nu mai profundă. Lăsați expirația să se producă spontan, fără a o împinge mai departe decât vrea ea însăşi, mulțumiți-vă să o frânați, să o prelungiți până când se stinge, cam la dublul timpului de inspirație. Pentru ce dublul? Pentru că este natural. Observați respirația unei pisici care doarme şi veți constata că expirația, întotdeauna uşoară, durează de două ori mai mult decât inspirația. Un copil vă va învăța acelaşi lucru. Respirația şi relaxarea sunt voleții unui diptic. După o astfel de expirație încetinită, opriți un moment suflul : este suficient să marcați o pauză de câteva secunde cu plămânii goliți de aer. În acest timp îndreptați-vă atenția către plexul *solar*. Veți obiecta că vă este imposibil să vă concentrați pe plexul solar, pentru că nu-l simțiți. Mulțumiți-vă să vă fixați atenția pe zona unde trebuie să se plaseze centrul de gravitație al actului respirator, în adâncitura stomacului, puțin mai sus de ombilic,

şi imaginați-vă că mişcările de du-te-vino ale respirației îl încălzesc. Dacă este nevoie, imaginați-vă că sunteți culcat cu fața la soare, care încălzeşte această parte a corpului. Continuați până când veți percepe această senzație particulară, pe care o resimțiți în timpul unei băi de soare într-o zi toridă şi care seamănă cu un frison.

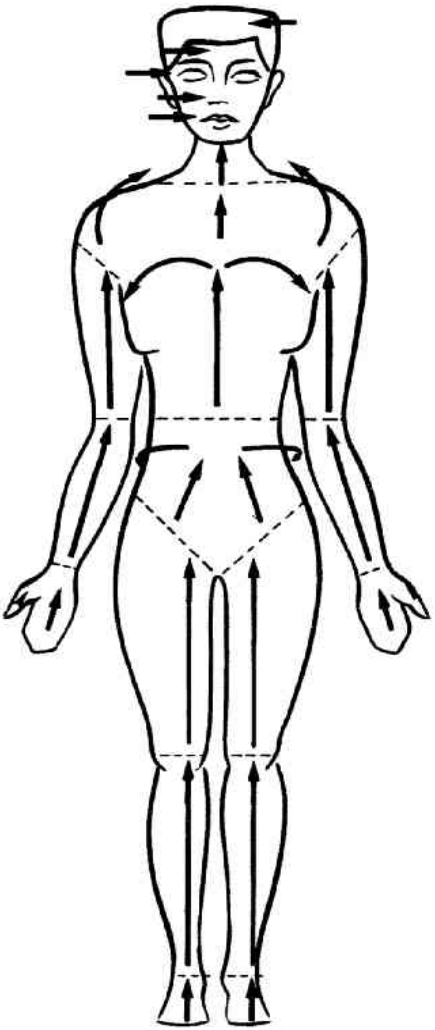
Să trecem la o nouă etapă.

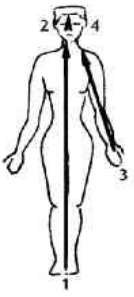
Concentrați atenția, fără efort, către brațul şi mâna dreaptă. Relaxați degetele unul câte unul. Dacă dosul mâinii este pus pe sol, degetele vor fi uşor îndoite.

Trebuie să fiți capabil ca, după ce ați reuşit exercițiile descrise mai sus, să relaxați complet mâna şi brațul, să le faceți inerte. Ați învățat să percepeți senzația de greutate, următorul grad va fi de a produce acolo o senzație de căldură. Nu este autosugestie ! În momentul când veți putea relaxa muşchii unei părți a corpului, calibrul vaselor de sânge se modifică, ele se destind şi se produce o vasodilatare care generează căldură, în vreme ce dacă sunteți crispat şi încordat, contractura spastică a vaselor de sânge va reduce calibrul şi va frâna circulația, provocând o senzație de rece.

Într-un muşchi relaxat circulația sangvină se accentuează, prin urmare respirația celulară se amplifică, căldura corporală creşte. Atunci când spasmele vasculare vă îngheață mâinile, nu este autosugestie ci o realitate obiectivă.

SCHEMA RELAXĂRII COMPLETE





SENSUL GENERAL
AL RELAXĂRII

RELAXAREA INTEGRALĂ

Practicarea exercițiilor descrise mai sus pune la îndemâna dvs. relaxarea profundă şi completă : pentru a o realiza este suficient să parcurgeți corpul de jos în sus, etaj cu etaj, relaxând pe parcurs toți muşchii.

De ce de jos în sus ?

Pentru că experiența arată că muşchii voluminoşi se relaxează cel mai uşor. Este deci logic să începem de jos, muşchii picioarelor fiind cei mai mari şi cei ai feței – cei mai mici ai corpului.

În timpul relaxării totale trebuie să păstrăm o imobilitate absolută, pentrucă dacă schițăm cea mai mică mişcare, de exemplu pentru a controla relaxarea unui braț, muşchii se recontractă şi se întârzie relaxarea integrală. Este inutil să vreți să vă verificați relaxarea, deoarece în primele minute nu se prezintă nici o senzație deosebită.

Parcurgeți mental corpul, relaxând mai întâi picioarele (degetele, glezna, călcâiul), apoi treceți la gambe. Lucrați pe fragmente, progresând din articulație în articulație, deci de la călcâi la genunchi ; în continuare de la genunchi la şold, fără a încerca să relaxați tot piciorul dintr-odată. Ajunşi la şold relaxați abdomenul, înconjurați zona centurii, relaxați muşchii de jos ai spatelui, apoi pe cei din regiunea stomacului ; urcați apoi în zona de sus a pieptului, înconjurați toracele şi, în sfârşit relaxați partea de sus a spatelui. În continuare veți relaxa gâtul şi regiunea tiroidei, apoi fața, unde va trebui să relaxați cu grijă, unul câte unul, o mulțime de muşchi mici, dintre care unii sunt în permanență contractați. Pentru obraz, începeți cu maxilarul inferior..

Probabil veți descoperi cu această ocazie că țineți maxilarele strânse în permanență. Lăsați deci să cadă maxilarul

inferior, dar fără a deschide gura. Nu uitați să relaxați limba care trebuie să devină moale. Apoi destindeți muşchii care înconjoară gura (buzele) şi aripile nasului. Lăsați obrajii să devină flasci, ceea ce va face fața inexpresivă. Veți dobândi astfel impasibilitatea orientală, şi fața impenetrabilă nu vă va trăda emoțiile, dacă aşa veți dori..

Să reluăm relaxarea.

Am ajuns la ochi, pe care trebuie să-i destindem cu meticulozitate. Lăsați pleoapele uşor, fără efort peste globii oculari, fără a le strânge şi fără a le lăsa să vibreze ori să tremure. După ochi, relaxăm fruntea. Câte persoane încruntă sprâncenele inconştient ! Crispările datorite anxietății se localizează în zona frunții, cefei şi umerilor. De aici vine şi expresia „frunte îngrijorată" . Apoi relaxați pielea capului. Acum explorarea sistematică a corpului va porni din vârful degetelor de la mână. Relaxați unul câte unul toate degetele, palma şi pumnul, urcați de-a lungul brațului până la cot, apoi până la umeri, relaxând în trecere muşchii brațului. După umeri şi omoplați treceți la ceafă , şi, trecând pe la urechi,reveniți la obraji, aripile nasului, ochi, frunte şi pielea capului. Este bine să relaxăm pentru a doua oară fața, atât de greu de liniştit.

După ce ați parcurs tot corpul de jos până sus, repetați aceeaşi operație şi veți constata că între timp unii muşchi s-au contractat din nou. Al doilea tur se efectuează mai repede decât primul. Dacă aveți timp – faceți-vă! - parcurgeți pentru a treia oară acelaşi circuit de decontractare.

Stadiul următor ne va permite să percepem STAREA DE RELAXARE.

Până în prezent nu s-a manifestat nici o senzație deosebită ; aşa cum am convenit ați rămas perfect imobil, deci nimic nu vă indică dacă ați reuşit exercițiul sau nu. Prima senzație care vă va informa că totul merge bine, este cea de

GREUTATE.

Este vorba de a percepe atracţia terestră generalizată în tot corpul, recurgând dacă este nevoie, la imaginea mentală că pământul este un magnet gigantic care vă atrage corpul, ceea ce este de fapt adevărat. Fiecare fibră a corpului, fiecare celulă, fiecare picătură de sânge, fiecare moleculă a voastră se supune acestei atracţii. Simţiţi cum se exercită forţa gravitaţiei asupra picioarelor, gambelor, coapselor. Simţiţi-le cum devin din ce în ce mai grele. Nici aici nu este vorba de autosugestie, percepeţi doar o acţiune pe care nu o resimţiţi în starea normală şi care se manifestă atunci când muşchii se destind. Observaţi cum apasă trunchiul pe covor atras irezistibil către pământ ! Cât de greu este capul ! Cât priveşte faţa, senzaţia este percepută cel mai bine în maxilarul inferior şi în obraji. După cap revenim la mâini, sim,ţiţi-le devenind inerte şi grele. Apoi vine rândul antebraţelor şi întregului braţ, în timp ce umerii se turtesc. Dacă este posibil, repetaţi repede pentru a doua şi a treia oară experienţa greutăţii în întregul corp.

În acest stadiu este posibil să ajungeţi într-o stare de relaxare imposibil de descris, unde corpul este uitat, şi pare imaterial.

Care este mecanismul fiziologic care stă la baza acestei senzaţii ? Iată-l : în timpul primei părţi a exerciţiului când vă decontractaţi muşchii, nervii motori încetează de a mai trimite ordine, ei ei sunt deconectaţi. Imediat celulele nervoase motrice profită pentru a se odihni, imitate curând de celulele nervilor senzitivi (care transmit la creier mesajele simţurilor), ceea ce aduce acea senzaţie stranie şi delicioasă de a pierde puţin câte puţin conştiinţa şi contactul cu corpul. După un timp, avem impresia că plutim în afara propriului corp, ceea ce poate să tulbure persoanele neavertizate şi caracterizează o relaxare integrală, care prin antrenament, se produce din ce în ce mai

repede, câştigă în profunzime. Dacă nu atingeţi această stare de la început nu vă miraţi şi nu vă pierdeţi curajul, este cât se poate de normal. Continuaţi ! Continuaţi mereu ! Uneori durează câteva săptămâni, dar în nici un caz exerciţiul nu este inutil.

Prin relaxare celulele nervoase sunt aruncate într-o adevărată baie de întinerire ; debarasate pentru un timp de grija de a comanda mişcările corpului sau de a transmite mesajele simţurilor, ele se odihnesc în câteva minute de relaxare mai bine decât în lungi ore de somn agitat. Starea de „supra-repaos" le permite să recupereze cu o viteză record. Această facultate de a se deconecta repede şi profund, constituie secretul oamenilor vestiţi prin rezistenţa lor fizică şi mentală. Napoleon îşi lua adesea în cursul zilei câteva minute de relaxare completă pentru a relua activitatea proaspăt şi bine dispus.

Starea aceasta de hipotonie integrală constituie un punct de plecare, nu un scop final, pentru că încununarea va fi relaxarea psihică. Relaxarea fizică pregăteşte relaxarea psihică, care antrenează ca răspuns o intensificare a relaxării fizice. Starea de relaxare corporală integrală este pista de zbor către descoperirea minunatei lumi interioare care constituie experienţa culminantă a yogăi psihice, este locul unde se uneşte cu yoga mentală.

Când exerciţiul de relaxare este terminat, trebuie – aproape cu părere de rău – să reluăm contactul cu lumea de zi cu zi şi să readucem muşchii şi nervii în starea lor de veghe normală.

În acest scop, strângeţi încet pumnii, întindeţi-vă, frecaţi-vă ochii şi căscaţi, ca şi cum v-aţi trezi dintr-un somn profund şi reparator.

Această remarcă nu se aplică relaxării practicate înainte de a adormi şi care se termină prin aţipire.

Aici trebuie să deschidem o paranteză. Se întâmplă ca cei cu insomnie, care vor să se folosească de tehnicile de

relaxare pentru a adormi fără droguri, să nu reuşească deloc. Este foarte normal. Trebuie să fii bine antrenat în relaxarea diurnă înainte de a o folosi pentru a adormi mai repede. Explicația este simplă : la debutant, relaxarea necesită o atenție activă care menține creierul lucid, ceea ce este fără inconveniente în timpul zilei şi nu afectează relaxarea, dar pe de altă parte poate să împiedice somnul. Paradoxul este numai aparent.

RELAXAREA-FULGER

Nu dispunem întotdeauna de timpul necesar pentru o relaxare completă, care necesită între 15 şi 20 de minute. Trebuie să exersăm şi relaxarea-fulger, culcându-ne pe spate, lăsând toți mușchii corpului să se transforme cât mai repede posibil într-o pastă inconsistentă şi devenind asemenea unei marionete căreia i-au fost tăiate sforile. Această relaxare-fulger este de altfel practicată de yogini între asane şi nu durează decât câteva secunde : timpul necesar pentru a face una sau două respirații complete. Imitați-i, chiar dacă nu atingeți gradul lor de perfecțiune, la care veți ajunge puțin câte puțin.

Pe parcursul zilei, profitați de orice ocazie pentru a intercala relaxări-fulger, chiar în poziția aşezat, ceea ce nu constituie o pierdere de timp, pentrucă veți scoate beneficii imense din echilibrul nervos.

conştientizarea

O şedinţă de yoga cuprinde :

a) exerciţii de încălzire a musculaturii şi de pregătire pentru asana. Salutul soarelui constituie „inima" acestei „puneri în formă";

b) conştientizarea;

c) seria de asane, încheiată cu o relaxare totală în Shavasana.

„Punerea în formă", compusă din mişcări destul de rapide, antrenează o oarecare accelerare cardiacă şi respiratorie, fără a se ajunge totuşi la gâfâială. Înainte de a începe seria de asana, trece un timp până când pulsul şi respiraţia îşi revin la normal. Acest timp va fi consacrat CONŞTIENTIZĂRII, care trebuie să constituie printre altele, o tranziţie între viaţa obişnuită şi şedinţa de asana care devine o oază de calm şi de pace în tumultul vieţii. În timpul asana, mentalul controlează mişcările corpului ; acesta este un lucru esenţial şi constituie însăşi baza yoga, dar mentalului îi este imposibil să se concentreze pe alternanţa contractărilor şi destinderilor grupelor musculare pe care conştiinţa le percepe foarte imprecis. Adultul civilizat, de-

venit aproape un cerebral pur, nu mai are decât o conştiinţă foarte vagă a propriului său corp.

Multe persoane se simt încordate, crispate, dar sunt incapabile să localizeze precis aceste contracturi.

Multe fiinţe omeneşti respiră defectuos, superficial şi nici nu ştiu dacă respiră din abdomen, din torace sau din partea de sus a plămânilor.

Copiii dimpotrivă, sunt încă foarte conştienţi de corpul lor şi este surprinzător să vedem cu câtă uşurinţă realizează nauli[7].

Acest exerciţiu, în acelaşi timp spectaculos şi eficace, este unul dintre cele care se învaţă cel mai greu, pentrucă nu este nimic de „explicat", nu există nici un „truc". Numai în cazuri excepţionale un adult reuşeşte să-l realizeze în 4 sau 5 săptămâni de practică; uneori sunt necesare câteva luni. Pe de altă parte, arătaţi-l unor copii, chiar fără nici o explicaţie : dacă doresc, după câteva încercări, vor fi capabili să izoleze muşchii mari drepţi şi, tot fără a avea nevoie de explicaţii, îi vor face să se „rotească".

Este indispensabil ca adultul să restabilească contactul cu propriul său corp dacă doreşte să se controleze, să se perfecţioneze : acesta este scopul conştientizării.

Această conştientizare va fi centripetă : plecând de la stratu-rile exterioare, conştiinţa va progresa în profunzime. Vom conştientiza succesiv :

a) senzaţiile de contact cutanat ;

b) muşchii ;

c) respiraţia ;

d) un organ profund.

---

7 Nauli : Masaj abdominal în timpul căruia muşchii mari drepţi, ieşind în relief la mijlocul abdomenului, dau impresia unei mişcări de rotaţie graţie unui joc de contractări şi decontractări succesive.

a) SENZAȚIILE DE CONTACT

La început ne vom îndrepta atenția către piele, cu scopul de a percepe un maximum de senzații cutanate, cât mai clare posibil. De preferință culcat pe spate, în Shavasana, va explora mental, sistematic toată pielea, pândind toate senzațiile de contact. Ordinea explorării corespunde celei a relaxării (v. planșa ...), adică plecând de la picioare simțiți mai întâi contactul dintre călcâie şi covor, apoi urcați de-a lungul gambelor şi coapselor şi, în trecere luați cunoştință de toate senzațiile tactile. Pe coapsă, acolo unde începe slipul, căutați diferența dintre senzații ; simțiți căldura sub slip, contactul cu stofa, elasticul şi centura. Urcați de-a lungul trunchiului şi simțiți contactul cu covorul, apăsarea capului pe sol, părul de la ceafă. În vârful degetelor apăsate pe covor apar senzații foarte diferite de cele care vin din călcâie, de exemplu. Concentrați-vă atenția pe senzațiile produse în fiecare deget. Dacă purtați inel sau verighetă, in mod obişnuit nu le mai simțiți ; regăsiți acum acest contact al metalului cu pielea, de asemeni contactul cu brățara sau ceasul, apoi urcați în lungul brațului spre cot până la umeri şi simțiți covorul. Veți explora în acest fel toată suprafața pielii. Dacă sunteți culcat în aer liber, simțiți, percepeți razele Soarelui care vă încălzesc, sau mângâierea vântului. Pe scurt, recoltați un număr maxim de mesaje senzoriale provenite de la piele.

b) MUŞCHII

Educația simțului muscular constituie o parte importantă a sistemului culturist şi cu toate că obiectivele yoga sunt total diferite, ascuțirea simțului muscular este indispensabilă practicării yoga.

Ne vom strădui deci să ne simțim muşchii, mai întâi grupele mari, iar apoi percepția noastră se va rafina şi vom ajunge să „simțim” individual chiar şi muşchii mici.

Pentru a conştientiza muşchii trebuie să-i contractăm, să schițăm mişcări mici, aproape imperceptibile. Întinşi pe spate, mişcați degetele de la picioare, unul câte unul, concentrându-vă pe mişcarea muşchilor : sesizați sub piele toată această „maşinărie” care se pune în mişcare. Nu trebuie ca atenția să vă fie captată de senzațiile exterioare, ci numai de senzațiile interne produse de mişcarea pe care o schițați. Apoi mişcați tot piciorul; pentru aceasta trebuie obligatoriu să contractați gambele: focalizați atenția pe musculatura gambelor, apoi contractați fesele şi coapsele. Simțiți masele musculare trăind sub piele. Treceți apoi la abdomen : contractați muşchii centurii abdominale, faceți turul centurii abdominale, contractați muşchii inferiori ai spatelui. Explorați trunchiul şi faceți să se mişte pe cât posibil toți muşchii, inclusiv pectoralii şi cei din partea de sus a spatelui. Nici gâtul nu trebuie să scape acestei explorări sistematice.

Ajungem la față. Veți avea o recoltă mare de percepții, dat fiind numărul ridicat de muşchi mici care se află aici.

Începeți prin a mişca maxilarele, încet, de la stânga la dreapta, fără a scrâşni dinții. Percepeți toți muşchii care intră în acțiune, rotiți limba, apoi buzele, schițați un surâs. Mişcați aripioarele nasului, lărgiți surâsul şi simțiți musculatura obrajilor care participă la mişcare. Sub pleoapele închise, rotiți ochii în orbite, închideți şi apoi deschideți pleoapele, încruntați şi relaxați fruntea, ridicați ți coborâți sprâncenele simțind cum se contractează muşchii sub pielea acoperită cu păr.

Mai departe, plecând de la vârful degetelor de la mâini, rotiți-le individual, strângeți puțin pumnii şi percepeți muscula-

tura antebraţelor. Contractaţi umerii, bicepşii şi alţi muşchi care înconjură osul humerus.

Această enumerare nu este limitativă : cu cât va fi mai mare numărul de muşchi de care luaţi cunoştinţă, cu atât mai eficace va fi exerciţiul.

Şi acum atenţia se va îndepărta de la musculatură pentru a se ocupa de o funcţiune de obicei inconştientă : respiraţia.

Totuşi nu vom insista prea mult pe acest aspect al conştientizării, subiectul fiind tratat într-un capitol separat. Pe scurt vom aminti că trebuie să observăm actul respirator FĂRĂ a-l influenţa, trebuie să fim martorul respiraţiei. Încercaţi să vă daţi seama de modul cum se derulează actul respirator în cazul dvs., fără nici o intervenţie a voinţei; nu respiraţi: lăsaţi-vă să respiraţi ! Simţiţi unde şi cum respiraţi, asta e tot.

După ce aţi observat suflul un timp oarecare, încetiniţi expiraţia, care va trebui să dureze un timp dublu în raport cu inspiraţia. După 5 sau 10 respiraţii cu expiraţia frânată, vom putea aborda faza finală a exerciţiului : conştientizarea unui organ.

Yoginii ajung să perceapă şi să-şi controleze viscerele: inimă, stomac, splină, intestine etc.

Ambiţiile noastre vor fi mai modeste, mai ales că acrobaţiile fiziologice nu sunt lipsite de pericol fără supravegherea unui ghid calificat. Pe de altă parte este folositor să conştientizăm inima, pentru motivele pe care le vom explica imediat. În timp ce trebuie să luăm anumite precauţiuni la reţinerea respiraţiei cu plămânii plini, reţinerea cu plămânii vidaţi nu este periculoasă. Reţineţi deci respiraţia cu plămânii vidaţi timp de câteva secunde (antrenamentul vă va permite să ţineţi destul de mult) ; în acest timp concentraţi-vă atenţia pe regiunea epigastrului, între ombilic şi osul stern. Veţi percepe curând bătăile inimii, uneori chiar de la prima încercare.

Ne-am putea întreba dacă şi de ce este oportun să ne concentrăm pe bătăile inimii. Îată de ce : sănătatea depinde, înainte de orice, de sistemul nervos vegetativ, care dirijează toată viaţa organică, fără a a reclama intervenţia conştientă : mişcările inimii, plămânilor, stomacului, tubului digestiv ca şi funcţionarea glandelor anexe, mecanismele termoregulatoare, etc., pe scurt reglează toată economia internă a organismului. Toată această activitate este guvernată prin acţiunea antagonistă a sistemului nervos ortosimpatic şi al celui pmeumogastric. După cum arată şi numele pneumogastricul inervează plămânii, inima, stomacul pentru a se pierde în reţeaua încâlcită care este plexul solar.

Îmediat ce atenţia se concentrează pe respiraţie şi mai ales dacă vă blocaţi suflul, eul conştient îşi impune voinţa sa asupra eului vegetativ, îl subordonează. Deci în timpul reţinerii suflului eul dvs.conştient acaparează levierele de comandă ale vegetativului la nivelul bulbului (nod vital). Concentrându-vă pe bătăile inimii, treceţi la o etapă nouă : pătrundeţi prin conştiinţă în lungul nervului pneumogastric până la inimă. În felul acesta yoginii ajung să conştientizeze funcţiile vegetative, ceea ce nu ne interesează decât cu titlu documentar, pentru că am precizat că nu intenţionăm să-i imităm. Dimpotrivă, este de folos, atunci când percepeţi bătăile inimii în timpul reţinerii suflului, să vă gândiţi la acea parte a EULUI de care nu sunteţi conştient în mod obişnuit, care menţine temperatura, supraveghează schimburile din corp şi îi coordonează armonios toate funcţiile. Mulţumiţi-i acestei părţi a sinelui pentru activitatea bună pe care o prestează. Împrieteniţi-vă cu această parte invizibilă şi inconştientă a eului propriu, fiţi recunoscător pentru bunele sale servicii. Repetată zilnic, punerea în contact cu această regiune a eului va avea repercusiuni profunde în ziua când îi veţi cere un efort : ea va accepta de bună voie să

facă această „ispravă”. Între timp, este important să stabilim această legătură evitând să daţi ordine sau sugestii mentalului inconştient, fără indicaţiile precise ale unui instructor calificat.

Astfel ia sfârşit conştientizarea.

Este – evident – imposibil să executăm o conştientizare atât de completă în două sau trei minute, timpul de tranziţie prevăzut între punerea în formă şi posturi.

În acelaşi timp, prin practică, putem ajunge să o condensăm în trei minute, parcurgând rapid diversele stadii.

Înaintea şedinţei de yoga mulţumiţi-vă cu o conştientizare „fulger”. Vă sugerăm să faceţi o conştientizare prelungită în pat, dimineaţa la trezire sau seara. Cu toate că poziţia poate fi identică celei adoptate pentru relaxare, nu trebuie să confundăm cele două exerciţii, care sunt aproape opuse unul altuia : în timp ce în relaxarea musculară „uităm” de corp, aici, dimpotrivă, trebuie să ne străduim a fi cât mai conştienţi posibil.

secretul supleței

Voiam să scriu „secretul tinereții”, pentru că o diferență fundamentală între un corp şi un organism senil rezidă în suplețea unuia şi rigiditatea celuilalt, altfel spus SUPLEȚE = TINEREȚE.

Adepții yoga păstrează o suplețe neegalată până la o vârstă înaintată. În ashramurile din India adesea „bătrânii” sunt chiar mai flexibili decât tinerii.

În câteva cuvinte, secretul supleței în hatha yoga ține de elongația muşchilor decontractați, sub efectul tracțiunilor lente şi progresive. Această întindere a muşchilor în prealabil relaxați constituie o caracteristică esențială a asanelor, care mai explică şi de ce ele mlădiază mai bine şi mai repede decât gimnastica, care vizează dezvoltarea musculaturii somatice prin contractări repetate ale muşchilor voluntari. Un sport este considerat cu atât mai complet cu cât fortifică un număr mai mare de muşchi. Deşi tendința actuală în Occident începe să introducă faze de relaxare rapidă în cursul mişcărilor, totuşi este ceva fundamental diferit de ceea ce se întâmplă într-o postură de yoga. Să rememorăm câteva noțiuni de fiziologie a muşchiului voluntar (striat).

Muşchiul se poate afla normal în trei stări diferite :

a) *contracţia*

Este faza „utilă” a funcţionării musculare, în timpul căreia muşchiul scurtându-se, acţionează asupra scheletului, şi produce lucru mecanic care permite mişcarea. Este baza aproape exclusivă a gimnasticii şi sporturilor.

b) *tonusul*

tonusul este starea normală a oricărui muşchi „vigilent”, ne activ, dar pregătit să se contracteze imediat ce primeşte un ordin sub forma unui influx nervos.

c) *relaxarea*

În acest caz, muşchiul este „destins”. Este starea muşchilor în timpul somnului şi în exerciţile de relaxare din yoga. Aceste trei stări sunt normale, obişnuite şi bine cunoscute[8].

Acestor trei stări, trebuie să le mai adăugăm una – excepţională – cea a muşchiului ÎNTINS.

Aceasta este o situaţie particulară şi total diferită de celelalte trei, în sensul că muşchiul este incapabil să se întindă de la sine : întinderea se produce printr-o acţiune exterioară. Fiind utilizată sistematic în toate asanele, este indispensabil să cunoaştem bine această proprietate particulară a muşchilor pentru a executa posturile corect şi a înţelege mai bine acţiunea lor.

Elasticitatea muşchiului este foarte diferită de aceea a cauciucului, care se lasă întins până la rupere. Muşchiul, dimpotrivă, este foarte extensibil până la „limita de elasticitate”. Când ea este atinsă, muşchiul se mai poate alungi dar LENT. El se va putea întinde cu atât mai bine cu cât va fi mai relaxat. O tracţiune bruscă asupra muşchilor nerelaxaţi

8 În acest capitol, nu vom considera această relaxare ca pe un exerciţiu de relaxare, ci ca pe o parte integrantă a fiecărei asana.

poate chiar să-i traumatizeze. O tracțiune lentă, progresivă, continua asupra unui mușchi decontractat este fără risc; din contra, ea antrenează o serie de efecte favorabile, dintre care primul este de a scoate sângele, mai ales sângele venos. Circulația venoasă depinde nu de impulsurile cardiace, dar de contractările şi decontractările alternative ale mușchilor care, comprimând venele, gonesc sângele spre inimă. Dar numai întinderea golește mușchii complet. Când ea se oprește, își reia volumul normal şi „aspiră" sânge proaspăt care îl spală, îl curăță şi îl hrănește.

Printre altele, aceasta explică şi de ce asanele conferă mai repede o suplețe mai mare decât toate celelalte metode, fiecare întindere merge până la limita de elasticitate normală a mușchilor, deci pentru ce corpul devine din ce în ce mai mlădios.

CONCLUZII PENTRU PRACTICĂ

Dat fiind că în fiecare asana unii mușchi sau grupe de mușchi sunt supuși unei tracțiuni, trebuie să ne focalizăm atenția asupra decontractării lor şi să-i decontractăm cu atenție, ÎNAINTE şi ÎN TIMPUL tracțiunii, care trebuie să fie LENTĂ şi PROGRESIVĂ.

De exemplu Cleştele (Pashimotanasana), exercită o tracțiune asupra mușchilor spatelui şi veți ajunge repede la limitele proprii. Totuşi, dacă aşteptați câteva momente relaxându-vă în această poziție, veți constata că mai puteți câştiga câțiva centimetri printr-o tracțiune progresivă a brațelor. Iată de ce mişcările repetate şi sacadate nu sunt admise în yoga, pentru că ele împiedică relaxarea musculară, condiție indispensabilă şi prealabilă oricărei întinderi.

Această relaxare a mușchilor, în afara somnului, este un act voluntar, deci conştient, şi acesta este motivul pentru care

asanele pretind o atenție concentrată. Pe măsură ce veți trăi asanele, veți fi mai atent şi concentrat, vă veți decontracta mai bine şi vă veți putea întinde mai bine muşchii. Veți deveni mai suplu repede şi fără durere. Această atenție concentrată constituie un excelent exercițiu de control mental, este o pregătire pentru Raja Yoga şi de aceea mulți adepți practică cu ochii ÎNCHIŞI. În plus, trebuie să ne decontractăm foarte repede şi de asemenea cât mai complet posibil înainte de şi între posturi, şi de aceea toate sau aproape toate asanele pornesc din poziția culcat. Înainte de a efectua o asana, verificați-vă decontractarea apoi executați-o cu numărul minim de muşchi şi limitați-le contractarea la minimumul necesar. Continuați să respirați normal (dacă nu se indică contrariul) în timpul cât intrați în postură. În postura definitivă decontractați în particular muşchii asupra cărora asana acționează direct. Dozați tracțiunea care va fi lentă şi continuă, apoi reveniți pe covor. Respirați profund şi complet relaxându-vă din nou. În timpul acestui repaos la sol, sângele AFLUEAZĂ CU MARE ABUNDENȚĂ în muşchii care au fost supuşi întinderii. Această relaxare constituie o fază esențială şi nu trebuie să ne precipităm de la o postură la alta : yoga exclude orice grabă ! Nu începeți o asana decât dacă respirația şi bătăile inimii au revenit la normal. Această relaxare poate fi scurtată între două asane de acelaşi tip, exersând o flexiune în acelaşi sens, de exemplu, între Cobra, Lăcusta şi Arcul trebuie să ne odihnim mai puțin decât între Arcul şi Cleştele.

Aceste noțiuni fundamentale deschid posibilități de perfecționare nelimitate.

Reamintim că o bună „punere în formă" înaintea şedinței de asane uşurează mult lucrul, deoarece muşchii încălziți se întind mai uşor.

suryanamaskar[9]

un salut al Soarelui

Am scris „Un salut al Soarelui" şi nu „Salutul Soarelui", pentru că există mai multe variante. Am ales-o pe aceea care se învaţă la Rishikesh, la ashramul lui Swami Sivananda, pentrucă este accesibilă tuturor şi uşor de învăţat.
Salutul Soarelui se compune dintr-o succesiune de 12 mişcări, care se repetă de mai multe ori şi pune în acţiune toată musculatura pentru a o încălzi şi pregăti pentru âsanas. Este un exerciţiu de punere în formă ideal, mai rapid decât mişcările obişnuite în yoga iar viteza de execuţie va fi indicată mai departe.
Totodată, Salutul Soarelui constituie un exerciţiu complet, care poate fi practicat în afara exerciţiilor zilnice de yoga. Tradiţional, yoginii îl execută în zori, înainte de asane. Catolicii[10] să fie liniştiţi ! Nu este o rugăciune păgână şi nu am intenţia să-i fac să execute fără să ştie un ritual hindus ! Salutul Soarelui este un exerciţiu splendid fără care o şedinţă de yoga nu poate fi concepută. Ea pregăteşte organismul pentru asane, pe care le completează, tonifică musculatura, accelerează şi amplifică respiraţia ca şi ritmul cardiac, fără a duce la oboseală sau sufocare.

---

9 Surya = Soare, Namaskar = salut
10 Autorul fiind cetăţean belgian, se referă la religia majoritară din ţara sa.

Dacă privim fotografiile, Suryanamaskar poate părea complexă, dar nu o respingeți. De fapt ea se compune din doar 6 mişcări, care se repetă în sens invers. Pentru a o învăța, începeți cu mişcările 1, 2, 3, 4 apoi reveniți înapoi luând pozițiile 10, 11, 12. Este uşor ! În continuare învățați mişcările 5 la 9. Când le veți cunoaşte bine, va fi de ajuns să le intercalați la locul lor şi Salutul Soarelui va fi complet.

Dar mai întâi citiți ce gândeşte Rajahul din Aundh, partizan fervent al Salutului Soarelui, care a observat efectele asupra lui însuşi, asupra familiei, anturajului şi chiar în şcolile şi întreprinderile din regatul său. Vă previn că aceasta pare a fi „prea frumos pentru a fi adevărat" ! Şi totuşi pe măsură ce timpul trece, eu atribui o importanță crescândă Suryanamaskar constatând beneficiile pe care le aduce şi care confirmă aprecierile Rajahului din Aundh, pe care iată-le:

Suryanamaskar poate fi practicată de oricine, singur sau în grup, în orice anotimp, pentru că ea se execută la fel de bine în casă ca şi în aer liber.

Suryanamaskar nu cere decât câteva minute pe zi (de la trei la zece minute).

Suryanamaskar nu îşi limitează acțiunea la doar o parte din corp ; ea acționează pe ansamblul organismului.

Suryanamaskar nu costă nimic, nu cere nici echipament nici material scump : un spațiu de doi metri pătrați este suficient !

Suryanamaskar tonifică sistemul digestiv întinzând şi comprimând succesiv abdomenul ; ea masează viscerele (ficat, stomac, splină, intestine, rinichi), activează digestia, elimină constipația, evită dispepsia.

Suryanamaskar întăreşte centura abdominală şi prin aceasta menține organele la locul lor. Stazele sangvine în organele abdominale sunt eliminate.

Suryanamaskar sincronizează mişcările respiratorii, ventilează

plămânii în profunzime, oxigenează sângele şi dezintoxică, prin expulzarea masivă de CO2 şi alte gaze nocive pe căile respiratorii.
Suryanamaskar creşte activitatea cardiacă şi irigaţia cu sânge a întregului organism, ceea ce este capital pentru organism. Combate hipertensiunea, palpitaţiile şi încălzeşte extremităţile.
Suryanamaskar tonifică sistemul nervos graţie elongaţiilor şi flexiunilor succesive ale coloanei vertebrale, regularizează funcţiunile sistemului nervos simpatic şi parasimpatic, favorizează somnul. Îmbunătăţeşte memoria.
Suryanamaskar îndepărtează grijile şi îi linişteşte pe anxioşi. Celulele se refac mai lent decât celelalte, dar o practică asiduă şi regulată a Suryanamaskar restabileşte puţin câte puţin funcţionarea normală.
*Suryanamaska*r stimulează şi normalizează activitatea glandelor endocrine – mai ales tiroida – prin mişcările de comprimare a gâtului.
Suryanamaskar împrospătează şi satinează epiderma. Pielea evacuează multe toxine, pentru că exerciţiul bine făcut produce o uşoară transpiraţie pielea devenind uşor jilavă. Rajahul din Anudh recomandă chiar să se ajungă la o transpiraţie abundentă : la temperatura ambiantă din India, câteva minute de practică sunt suficiente, dar sub cerul nostru nu este nevoie de aceasta. Epiderma teflectă sănătatea, tenul se luminează, pielea bine irigată întinereşte.
Suryanamaskar ameliorează musculatura întregului corp: gât, umeri, braţe, pumni, spate, şale, centură abdominală, coapse, gambe, glezne, fără a îngreuna sau hipertrofia musculatura. Fortificarea spatelui este un mijloc simplu dar eficace pentru a lupta contra multor tulburări renale.

Suryanamaskar modifică aspectul şi menţine bustul fetei tinere

şi al femeii. Pieptul se dezvoltă normal, devine (sau redevine) ferm şi elastic prin stimularea glandelor şi întărirea musculaturii pectorale.
Suryanamaskar reglează activitatea uterului şi ovarelor, suprimând menstruaţia neregulată şi durerile şi facilitează naşterea.
Suryanamaskar previne căderea părului şi încărunţirea.
Suryanamaskar contrabalansează efectul nefast al tocurilor înalte, încălţămintei prea strâmte, centurilor, gulerelor şi a altor veşminte strâmte, previne piciorul plat, întăreşte gleznele.
Suryanamaskar netezeşte depunerile de grăsime, mai ales grăsimea „de lux" de pe abdomen, şolduri, coapse , ceafă şi bărbie.
Suryanamaskar reduce proeminenţa anormală a pomului lui Adam datorită flexiunilor gâtului în faţă şi compresiunii ritmice a tiroidei.
Suryanamaskar elimină mirosurile urâte ale corpului, scoţând toxinele prin căile de evacuare naturale: piele, plămâni, intestine, rinichi.
Suryanamaskar creşte imunitatea prin fortificarea terenului.
Suryanamaskar îmbunătăţeşte alura corpului, fără a hipertrofia musculatura şi reducând excesul de grăsime.
Suryanamaskar dă graţie, uşurinţă a mişcărilor şi pregăteşte pentru practicarea sporturilor în general.
Suryanamaskar suscită şi menţine un spirit tânăr, ceea ce este un atu de neperţuit. Este minunat să te simţi gata de a înfrunta viaţa şi capabil de a scoate un maximum de bucurii adevărate.
În rezumat, Suryanamaskar aduce sănătate, forţă, eficacitate şi longevitate, la care are dreptul orice fiinţă umană.
Rajahul din Aundh proclamă în concluzie: Surya-namaskar, practicată corect şi cu perseverenţă, fără a fi un panaceu, îi răsplăteşte pe adepţii săi cu o sănătate superbă, o energie

vibrantă şi le aduce o nouă tinereţe celor în vârstă; viaţa mea şi alor mei, spune el, este un cântec de fericire mulţumită Suryanamaskar. Dacă cunoaşteţi şi practicaţi deja Salutul Soarelui, executaţi-l cu şi mai multă ardoare şi creşteţi numărul de execuţii zilnice, iar dacă nu, aceste pagini vor face învăţarea uşoară şi plăcută.

Luaţi-vă măsurile : circumferinţa coapselor, taliei, pieptului, bicepşilor, gâtului. După 6 luni comparaţi şi vă veţi convinge.

Lucraţi separat fiecare poziţie timp de câteva zile, mai întâi cele mai uşoare. Nu încercaţi să atingeţi dintr-o dată perfecţiunea. Una dintre atracţiile Suryanamaskar rezidă de altfel în perfecţionarea neîncetată adusă de practică.

Majoritatea descrierilor Suryanamaskar omit o indicaţie esenţială : ritmul mişcărilor. Destul de mulţi execută Salutul Soarelui cu viteza, sau mai bine zis cu încetineala asanelor, ceea ce este regretabil ! Atunci când veţi cunoaşte bine Salutul Soarelui veţi executa cele 12 mişcări în 20 de secunde. Prima ţintă ar putea fi de 15 Suryanamaskar în 5 minute ; după 6 luni, 40 în 10 minute. Aceasta este o porţie medie care poate fi împărţită în două şedinţe, de exemplu 5 minute dimineaţa şi 5 minute seara, înainte de a merge la culcare. Femeile se vor abţine în primele zile ale menstruaţiei.

Viitoarele mame pot practica până la începutul celei de a cincea luni. După naştere vor cere avizul medicului şi vor reîncepe gradat.

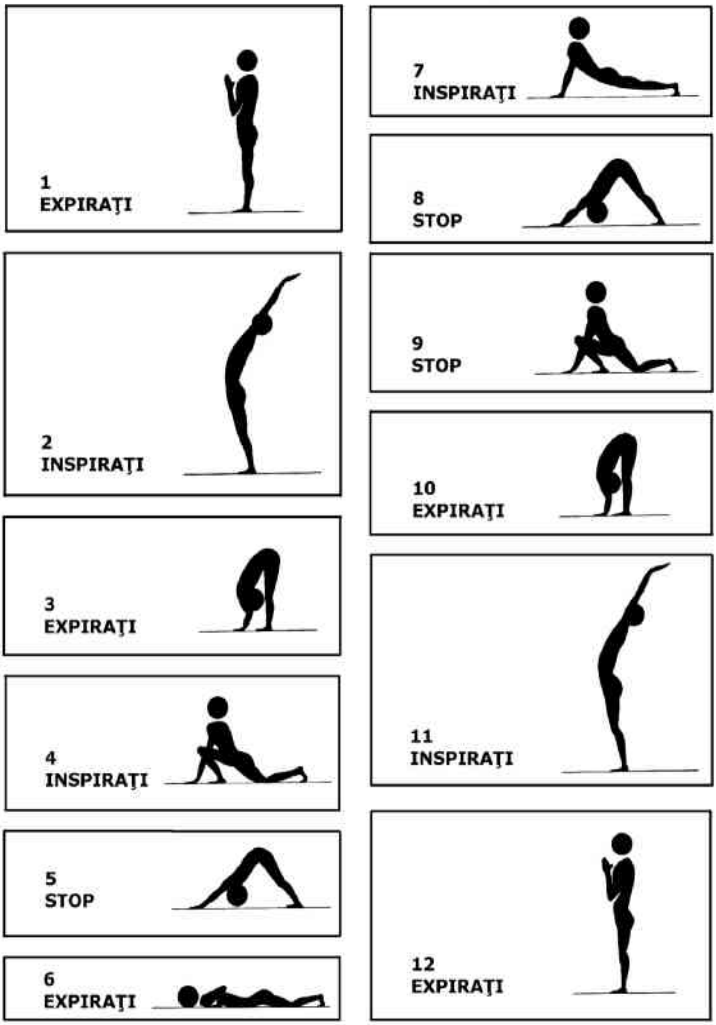
Concentrearea este primordială şi, este necesară o participare activă a conştiinţei la fiecare mişcare. Nu vă gândiţi la nimic altceva, evitaţi distragerea atenţiei şi întreruperile. Menţineţi un ritm uniform pe timpul tuturor saluturilor succesive. Mai cu seamă dimineaţa, primele mişcări pot fi mai lente şi mai puţin energice deoarece muşchii sunt încă amorţiţi. Se recomandă să vă orientaţi cu faţa la soarele care răsare sau cel puţin spre Est.

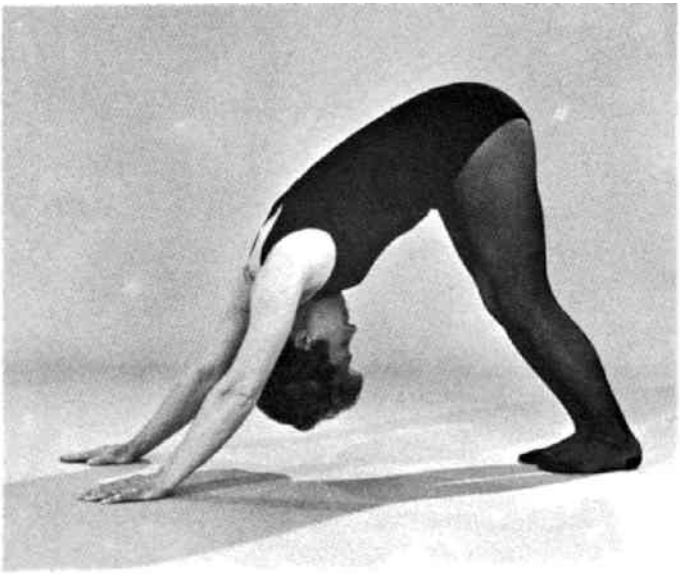
Gândiți-vă la soare, concentrați-vă asupra lui, care împarte viața pe pământ. Toată energia, chiar aceea pe care o întrebuințați pentru a face acest salut, provine din razele lui. La un moment dat, fiecare atom din corpul vostru a făcut parte dintr-o stea asemănătoare soarelui. Gândiți-vă la puterea cosmică ce se manifestă prin soare. Această atitudine adaugă un conținut mai elevat, insuflă Salutului Soarelui o stare de spirit care nu mai este un banal exercițiu muscular, pentru a îngloba toată personalitatea.

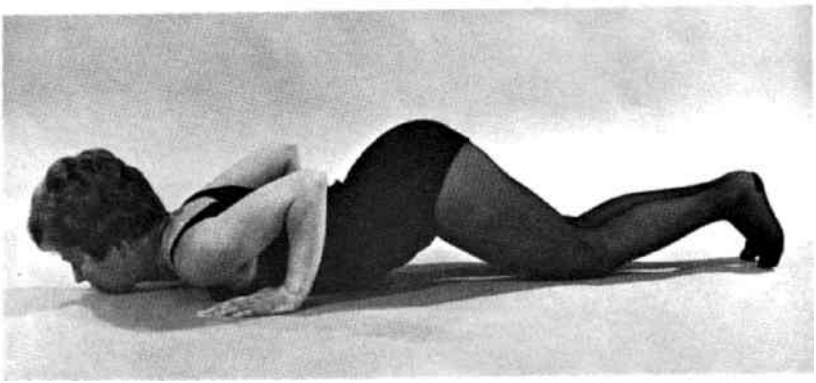
Dacă practicați o altă variantă a Suryanamaskar care vă dă satisfacție, continuați! Toate variantele sunt valavile, dar nu le amestecați.Există, printre altele, o variantă mult mai energică a Salutului, unde partea centrală, cuprinsă între cele două poziții în V inversat, este înlocuită printr-un plonjeu foarte grațios, foarte stimulant, dar care ceremâini şi umeri puternici, ca şi un spate suplu şi o bună centură abdominală.

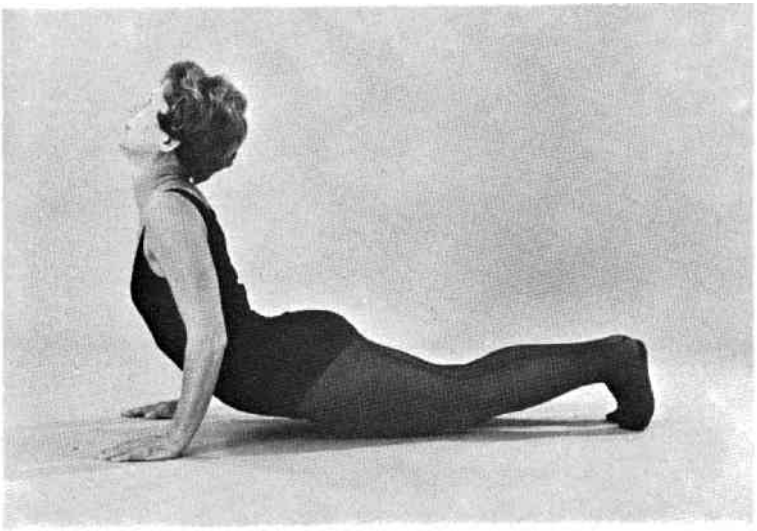
Este esențială sincronizarea respirației cu mişcarea. Din nou, complexitatea nu este decât aparentă, ele se sincronizează cu uşurință şi ar fi dificil să practicați altfel fără a vă sufoca repede. Dacă practicantul îşi ritmează mişcările şi respirația, va putea executa Saluturile fără sufocare sau oboseală. Pentru a uşura memorizarea, urmăriți în pagina următoare tabloul schematic, care indică secvențele respirație – poziție. La început, atâta vreme cât nu v-ați familiarizat cu mişcările, nu țineți seama de indicațiile privitoare la respirație, lăsați-le să se producă natural.

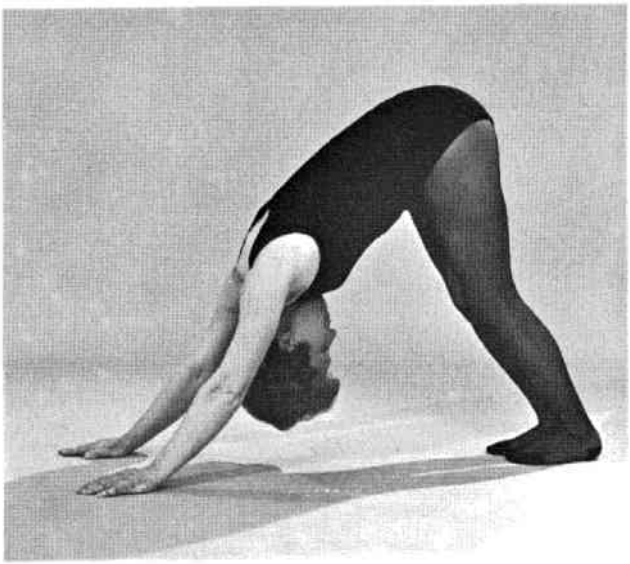
REZUMATUL "SALUTULUI SOARELUI"
COORDONAREA CU RESPIRAŢIA



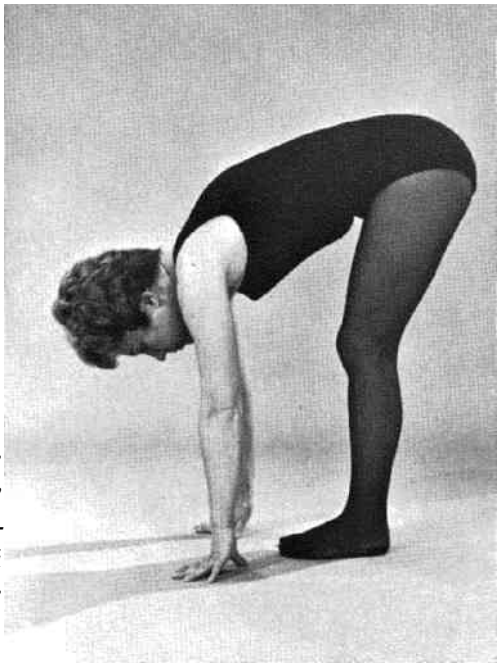




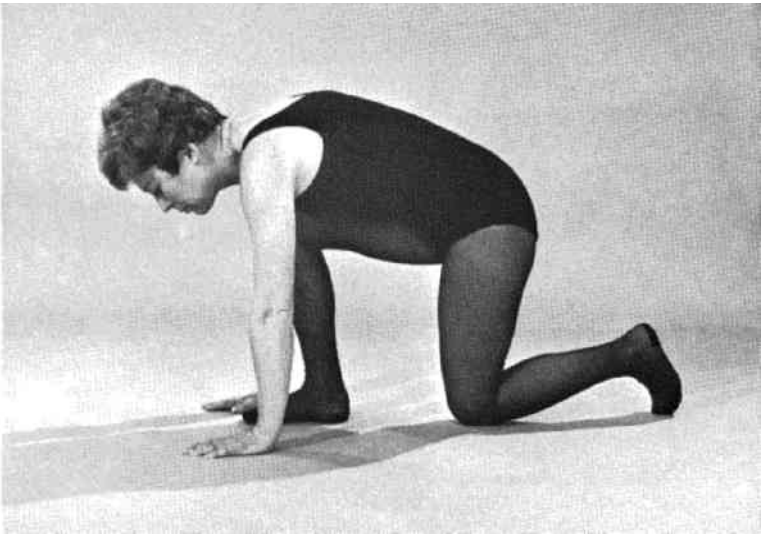




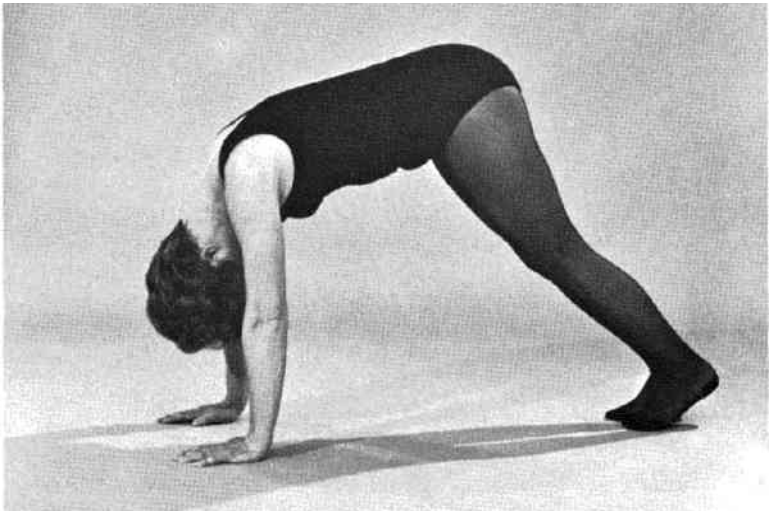
◄ *Degetele nu sunt lipite. Spatele nu este întins.*



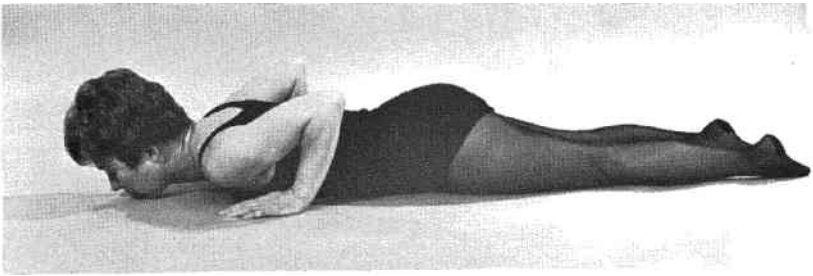
► *Fruntea nu este lipită de genunchi. Din acest motiv flexiunea este redusă. Tiroida nu este comprimată prin presarea bărbiei către piept.*



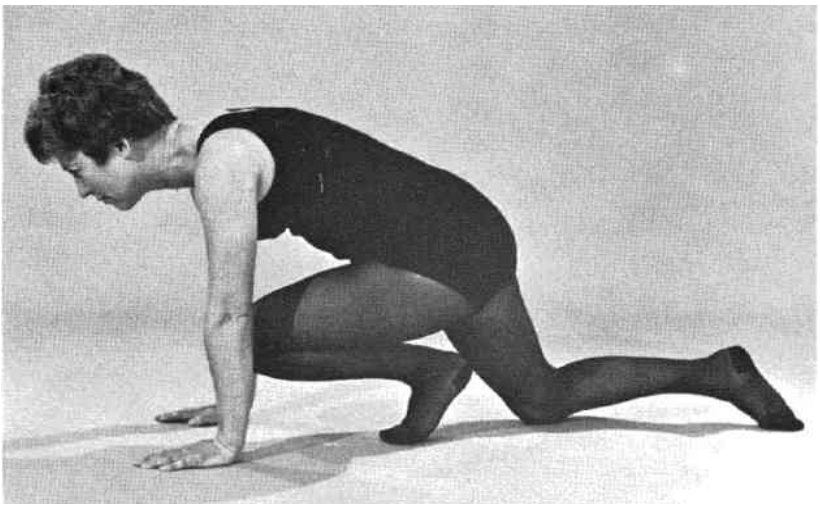
Capul nu este ridicat. Tibia este perpendiculară pe sol.



Călcâiele nu ating solul. Corpul nu formează un V inversat pentru că privirea nu este îndreptată către ombilic.Spatele nu este întins.



Nu lipiți burta de sol. Picioarele nu trebuie să fie alungite, degetele de la picioare trebuie să rămână lipite de sol. Pe durata ecerciţiului degetele de la picioare trebuie să fie ca şi înşurubate în sol. Picioarele, odată aruncate înapoi rămân locului,pentru a reveni la sfârşitul Salutului, la locul de unde au plecat. La început aceasta nu este posibil, dar în timp veți reuşi.



Greşeala reprezentată aici este consecința celor precedente. Piciorul este îndoit corect. Piciorul stâng nu este adus destul de aproape de mâini. La început, este greu să readuceți piciorul la punctul său de plecare. Pentru uşurință lăsați greutatea corpului pe mâna şi piciorul opuse; aceasta permite înclinarea uşoară a bazinului şi uşurează readucerea piciorului.

CUPRINSUL SECȚIUNILOR II-a şi a III-a

secțiunea a II-a

focalizarea atenției în asana.....2
în ce ordine..... 7
asanele..... 16
sarvangasana..... 23
halasana..... 48
matsyasana..... 61
pashchimotanasana..... 74
bhujangasana..... 90
dhanurasana..... 105
ardha matsyendrasana.....117
shirshasana şi kapalasana.....129
shirshasana.....131
uddiyana bandha.....160
perfecționați-vă asanele.....174

secțiunea a III-a

suntem ceea ce mâncăm.....2
carnivor sau vegetarian ?.....7
adaptați-vă regimul.....13
dejunul Kollath.....17
în încheiere.....20

Sfârşitul primei secţiuni